体育学院专修通用教材

武术

（下册）

全国体育学院教材委员会审定

人民体育出版社

体育学院专修通用教材

武　　术（下册）

全国体育学院教材委员会审定

人 民 体 育 出 版 社

体育学院专修通用教材
武术（下册）
全国体育学院教材委员会审定
人民体育出版社出版
四川省金堂新华印刷厂印刷
新华书店总店北京发行所发行
*
787×1092 毫米 32 开本 13 28/32 印张 250 千字
1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷
印数：1—7,000 册
*
ISBN 7-5009-0644-7/G·614（课） 定价：3.90元

前　言

本教材是在全国体育学院教材委员会的领导下，依据武术专修教学基本要求编写的。是我国第一本专门适用于体育学院武术专修的教材。分上下两册。

本教材是由全国体育学院教材委员会武术教材小组对北京、上海、武汉、成都、沈阳五所体育学院推荐的教材进行评审选优，并在1985年体育系通用教材《武术》的基础上，由教材小组成员修改、充实、撰写、审编而成的。

本教材对比1985版的体育系通用教材《武术》，理论部分修订充实了武术简史、武术的技法、武术教学和部分章节的基本内容，其它章节在原教材基础上重新进行了编写，新增了散手运动及其教学训练与竞赛。技术部分保留了基本功与基本技术、查拳、华拳、南拳、形意拳、八卦掌等传统套路，新编入了长拳、刀术、剑术、枪术、棍术的组合动作和通背拳、螳螂拳等套路。此外，还附录了有关武术典籍资料介绍和武术动作常用术语，以供教学中参考使用。比较而言，内容更为全面，且针对性强，便于讲授；有些观点较新颖，科学性有所增强，并注重了对提高学生技能的培养。

经过评审选优，入选的教材作者有(以姓氏笔画为序)：叶道清、关铁云、何瑞虹、邱丕相、陆根秀、张选惠、郭志

禹等同志。

担任本教材撰写、评审、选编工作的武术教材小组成员有：张文广(顾问)、蔡龙云(顾问)、邱丕相(组长)、习云太、[成传锐]、王培锟、江百龙、穆秀杰等同志。还有门惠丰同志。

教材小组委托邱丕相同志修改和编纂，秘书郭志禹同志协助工作。

蒋家杰、从明礼、郑小锋等同志也参加了教材的审定工作。

本书由全国体育学院教材委员会委员、上海体育学院院长陈安槐教授审核，签署意见，经全国体育学院教材委员会审定，作体育学院专修教材用。

本书在编写过程中，得到各体育学院教务处和武术专业师生的大力支持，借此致以谢忱。编写中难免有错误及不足之处，尚希读者批评指正。

全国体育学院教材委员会

武术教材小组

1990年5月

目　录

第十二章　传统拳术(选)

第一节　查　　拳

动作名称

第一段

预备势
一、对拳
二、上步对拳
三、跨步引掌
四、弓步撩掌
五、踢腿击掌
六、虚步穿掌
七、撩襟亮掌
八、仆步亮掌
九、歇步撩掌
一〇、并步击拳
一一、上步踢腿
一二、弓步插掌
一三、马步推掌
一四、虚步按掌
一五、独立势
一六、并步双摆掌
一七、跨步击掌

第二段

一八、仆步
一九、歇步摆掌
二〇、并步托掌
二一、仆步穿掌
二二、弓步撩掌
二三、跳步踢腿
二四、弓步架打
二五、虚步屈肘

二六、转身马步架打
二七、提膝双摆掌
二八、趋步劈打
二九、弓步挑掌

第三段

三〇、白鹤亮翅
三一、虚步按掌
三二、独立势
三三、上步摆掌
三四、转身腾空飞脚
三五、虚步撩掌
三六、弓步撩掌
三七、垫步踹腿
三八、弓步劈打
三九、马步托打
四〇、歇步抓肩
四一、跨步压肘
四二、弓步击拳
四三、马步架打
四四、独立势
四五、弓步抱拳
四六、并步对拳
四七、弓步顶肘
四八、上步盖掌
四九、马步架打
五〇、转身挂掌

第四段

五一、弓步双推掌
五二、歇步击掌
五三、退步击掌
五四、虚步按掌
五五、弓步击拳
五六、上步拍脚
五七、弓步横掌
五八、歇步十字手
五九、侧踹腿
六〇、弓步击拳
六一、踢腿击拳
六二、马步推掌
六三、虚步按掌
六四、独立势
六五、上步摆掌
六六、转身横掌
六七、并步举掌
六八、踏步上冲拳
六九、弓步抱拳
七〇、单鞭势
七一、弓步按掌
七二、击三拳
七三、并步横拳
七四、横拳亮掌
七五、并步对拳
收势

动作说明

第一段

预备势

成立正姿势(图十二-A1)。

一、对拳

两手握拳，由两侧向前相对，两拳相距约 10 厘米；上体微前倾；眼向左看(图十二-A2)。


图十二-A1


图十二-A2


图十二-A3①

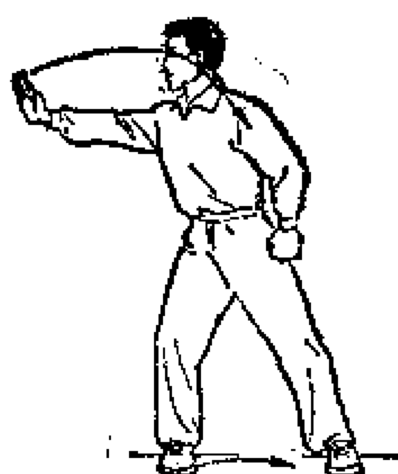

图十二-A3②

二、上步对拳

左脚向左前方踏出一步，右脚随即向右前方踏出一步，左脚向右脚靠拢；同时两拳变掌，臂外旋使手心向上，用手背由内向外拍击大腿，随即握拳由两侧向前相对，两拳相距约 10 厘米；眼向左看(图十二-A3之①②)。

三、跨步引掌

左脚向左侧踏出一步，右脚随即向左脚靠拢；同时右拳变掌，由右侧经上方向左拨于左肩前，掌指向上；动作时眼看右掌；左拳在原位不动(图十二-A4之①②)。



图十二-A4①



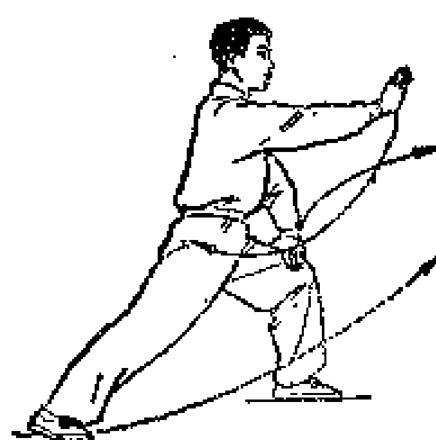
图十二-A4②

四、弓步撩掌

左腿屈膝提起；同时左拳变掌，与右掌一起由下向左右分开，左掌成侧立掌向前平举，右掌成勾手反臂斜举；随即身体左转，左脚向前落步，成左弓步；同时左掌按左膝，右勾手变掌直臂由下向前撩击，掌指向上，臂直并与肩齐平，眼看右掌(图十二-A5之①②)。



图十二-A5①



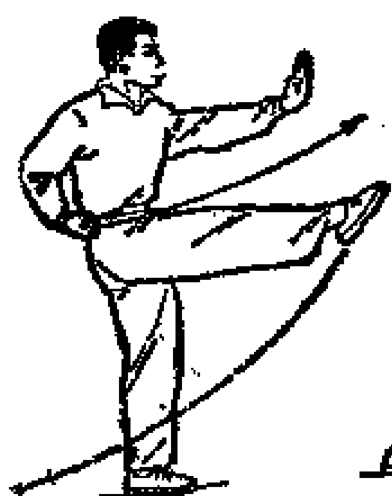
图十二-A5②

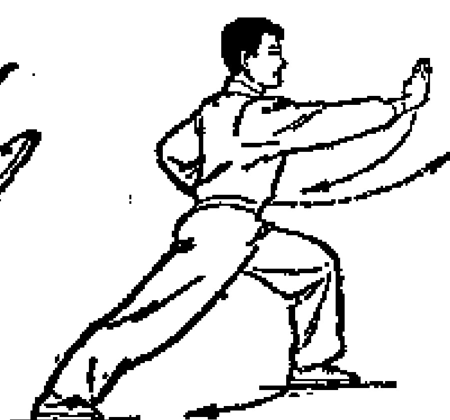
五、踢腿击掌

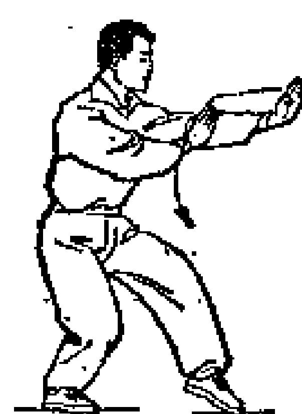
1. 右腿抬起，脚面绷直，小腿用力向前猛踢；同时右掌

变拳收抱于右腰侧，拳心向上；左掌向前击出，掌指向上，臂直与肩平；眼看左掌(图十二-A6之①)。

2．右脚抽回向身后落地，成左弓步；同时左掌变拳收抱于左腰侧，拳心向上；右拳变掌向前击出，掌指向上，臂直与肩平；眼看右掌(图十二-A6之②)。


图十二-A6①


图十二-A6②


图十二-A7

六、虚步穿掌

左脚后移半步，左脚尖点地成左虚步；同时左拳变掌前伸，掌心向右；右掌收回附于左肘内侧；眼看左掌(十二-A7)。

七、撩襟亮掌

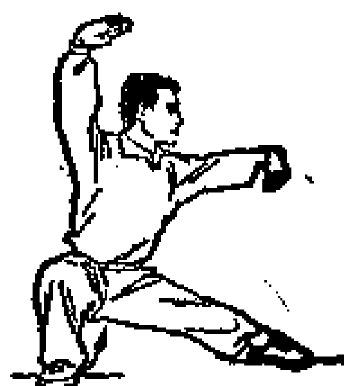
左掌由右侧经下方左侧勾挂，至左侧变勾手；同时上体前俯，右掌附于左肩前(图十二-A8之①)。右掌向下经腹前向右上摆举，掌心斜向上，右臂屈肘成弧形；左勾手向左侧平举，勾尖向下；上体直起，眼向前看(图十二-A8之②)。

八、仆步亮掌

上体不变，左腿抬起，左脚向左侧伸出成左仆步；眼向前看(图十二-A9)。


图十二-A8①


图十二-A8②


图十二-A9

九、歇步撩掌

右腿抬起，右脚由左腿后向左插步，上体右转，两腿屈膝成歇步；同时右掌由上向前猛按，随后握拳收抱于右腰侧，拳心向上；左勾手变掌由下向前撩举，掌指向上；眼看左掌（图十二-A10之①②）。


图十二-A10①


图十二-A10②

一〇、并步击拳

两腿直起，左脚向左侧踏出一步，上体向左转，右脚上步向左脚并拢；同时右拳向前直击，拳眼向上；左掌附于右肘

里侧；眼向前看(图十二-A11)。

一一、上步踢腿

左脚向前一步，随将右腿抬起，小腿用力向前平踢，脚面绷直；同时右拳收抱于右腰侧，拳心向上；左掌向前直击，掌指向上；眼看左掌(图十二-A12)。



图十二-A11



图十二-A12

一二、弓步插掌

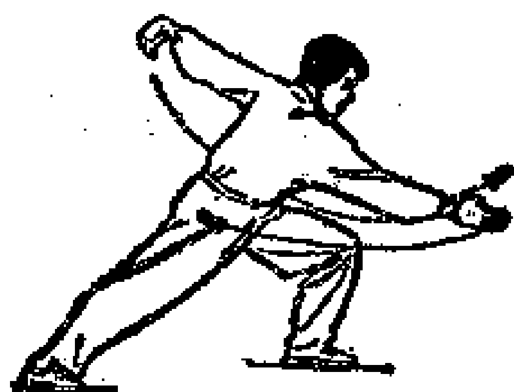
右脚向前踏地，左脚前上一步，成左弓步；同时左掌变勾经左下向左后方勾撇，勾尖向下；右拳变掌向前下方插伸，掌心向左，两臂成斜线；上体前倾，眼看右掌（图十二-A13)。

一三、马步推掌

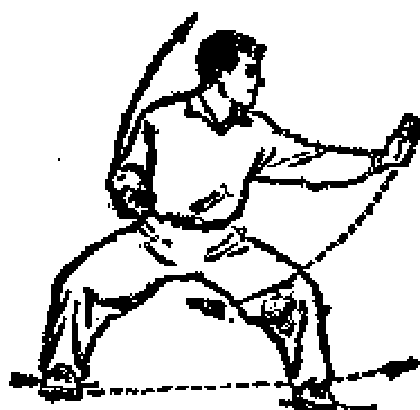
左勾手变掌顺右臂内侧向前猛推，掌指向上；右掌握拳收抱于右腰侧，拳心向上；同时身体右转成马步；眼看左掌(图十二-A14)。

一四、虚步按掌

身体向右转，右脚向后退步，左脚以脚尖点地，成左虚步；同时左掌变勾手，由下向前摆至左膝上端，勾尖向下，



图十二-A13



图十二-A14

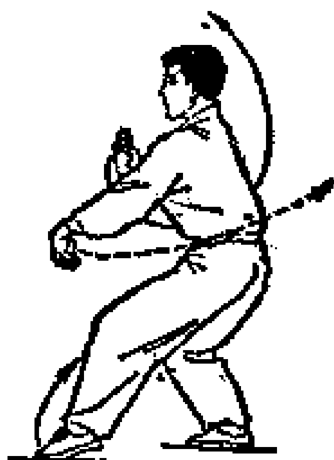
左臂成斜前举；右拳变掌，由后向上、向前划弧附于左肘里侧，掌指向上；眼向前看（图十二-A15之①②）。

一五、独立势

右腿直立；左腿屈膝向上抬起，小腿垂直，脚面绷直；左勾手向左后方平举；同时右掌向右上举，臂微屈，掌心向外；眼看前方（图十二-A16）。



图十二-A15①



图十二-A15②



图十二-A16

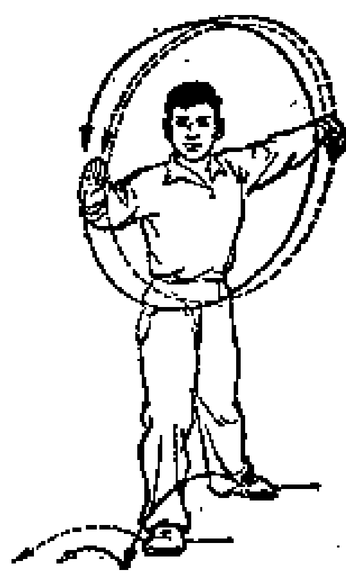
一六、并步双摆掌

左脚向左前方落地，右、左脚随即向左前方各上一步，右掌由右侧向前摆举；随即左脚蹬地右脚向右侧跳进一步，

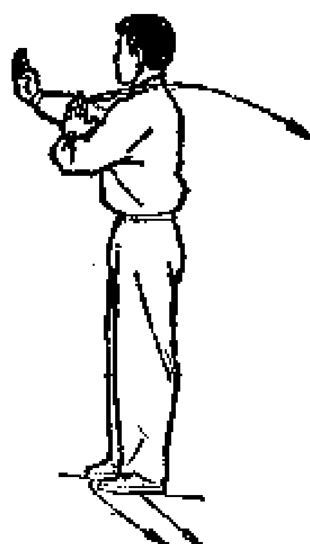
左脚立即向右脚并拢；同时左勾手变掌，与右掌一起由左侧经上向右侧摆举，右臂伸直高与肩平，左掌附于右肘里侧，两掌掌指均向上；眼看右掌（图十二-A17之①②）。

一七、跨步击掌

左脚向左侧横跨一步，右脚随即向左脚并拢；同时右掌变勾手，勾尖向下；左掌向左侧横击，掌指向上；身体微向左倾；眼看左掌（图十二-A18）。



图十二-A17①



图十二-A17②



图十二-A18

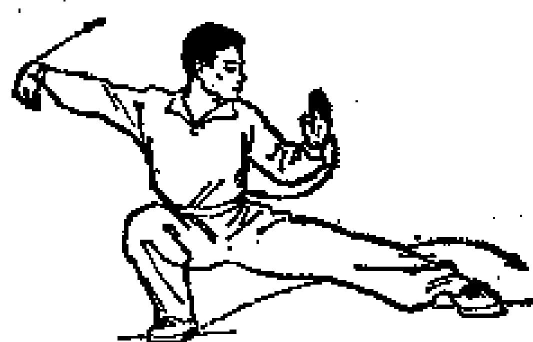
第 二 段

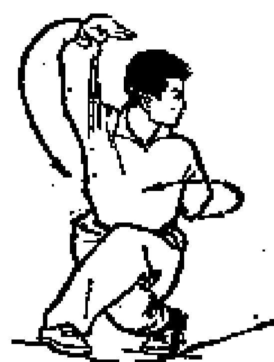
一八、仆步

右腿屈膝全蹲，同时上体微向左转，左脚向左侧伸出成左仆步；眼向左看（图十二-A19）。

一九、歇步摆掌

左脚原地不动，右脚由左腿后向左侧插步，两腿屈膝成歇步；同时左掌向左后方勾挂，成勾手，反臂斜举，勾尖向上；右勾手变掌向上摆举，掌心向前，掌指向左；右臂屈肘成半弧形；眼看左侧（图十二-A20）。

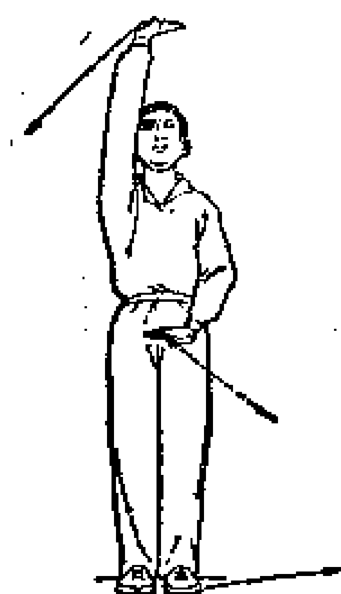

图十二-A19


图十二-A20

二〇、并步托掌

左脚向左侧横跨一步，右脚随即向左脚并拢，两腿伸直，上体微向前倾；同时左勾手变掌由左侧经胸前向下落于腹前，掌心向下；右掌由右侧向下摆动，经腹前猛向上托，臂伸直，掌心向上；抬头，眼看右掌（图十二-A21之①②）。


图十二-A21①


图十二-A21②

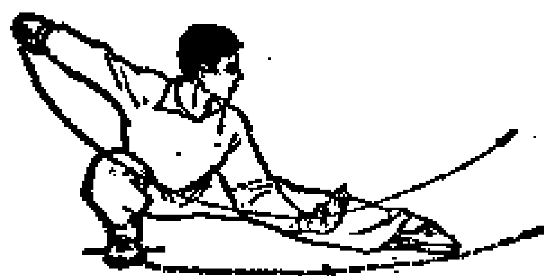
二一、仆步穿掌

右脚原地不动，右腿屈膝全蹲，左脚向左侧伸出成左仆步；同时左掌顺左腿向左下方穿出，左臂微屈，掌指向上；右掌下落至身后变勾手，勾尖向下，右臂伸直；眼看左掌（图

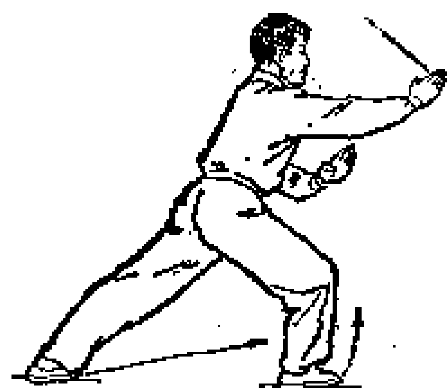
十二-A22)。

二二、弓步撩掌

身体起立，微向左转，右脚向前踏出一步成右弓步；同时右勾手变掌由下向前撩击，右臂伸直，高与肩平；左掌附于右肘内侧稍下方；眼向前看（图十二-A23)。



图十二-A22



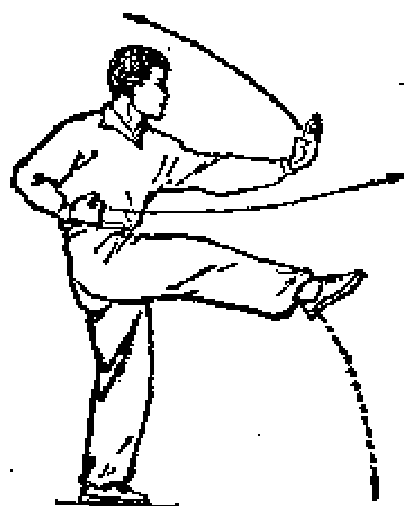
图十二-A23

二三、跳步踢腿

重心前移，左脚向前跳步，右脚蹬地跳起，用右小腿猛向前平踢，脚背伸直；同时右掌由前向上举，随即屈肘变拳收抱至右腰侧，拳心向上；左掌向前直击，掌指向上，臂与肩平；左脚落地，左腿微屈；眼看左掌（图十二-A24之①②)。



图十二-A24①



图十二-A24②

二四、弓步架打

右脚向前落地，成右弓步；右拳向前击出，臂与肩平；同时左掌向上架于头左上方，掌心斜向上，臂成弧形；眼看右拳（图十二-A 25）。

二五、虚步屈肘

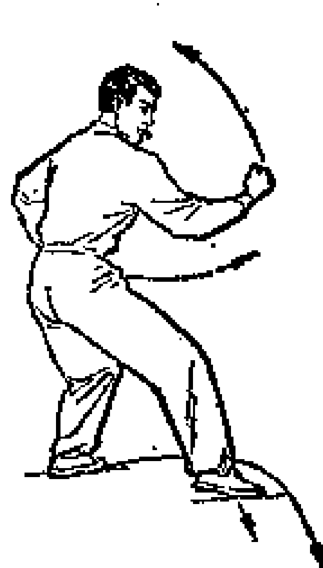
身体微向左转；右脚收回半步，脚尖点地成右虚步；同时左掌变拳收抱于左腰侧，右臂外旋，屈肘向左移动，拳心向上；眼向右看（图十二-A 26）。

二六、转身马步架打

右脚向右横跨一步，身体向右转，左脚再上一步，成马步；同时右拳向上架于头顶上方，拳心向上，臂成弧形；左拳向左侧直击，臂与肩平，拳眼向上；眼看左拳（图十二-A 27）。



图十二-A 25



图十二-A 26



图十二-A 27

二七、提膝双摆掌

两拳变掌，右掌由上下落附于左肘内侧，掌指均向上；眼看左掌（图十二-A 28之①）。两掌同时由左侧经下向右侧摆举，右臂伸直，左臂屈于胸前，掌指均向上；左腿屈膝提

起，脚尖下扣；右腿微屈支撑；眼看左侧（图十二-A28之②）。



图十二-A28①



图十二-A28②

二八、趟步劈打

左脚向左侧踏出一步，右脚随即离地趟步(击步)落在左脚后面，左脚再向前一步；同时左掌经身前向左横搂，掌心向下，眼看左掌(图十二-A29之①)。右脚向前一步，身体左转，两腿屈膝成马步；同时右掌由后经上向前下劈，直臂落在右膝前；左掌屈肘附于右肩前，掌指向上；眼看右侧(图十二-A29之②)。



图十二-A29①



图十二-A29②

二九、弓步挑掌

身体右转，左腿挺直成右弓步；同时右掌猛向右上方挑举，掌指斜向上；左掌向左下摆，直臂，掌心向上；眼看右掌(图十二-A30)。

第 三 段

三〇、白鹤亮翅

身体左转成左弓步，上体微前倾，两掌反臂向后撑，成勾手，勾尖向上；随即变掌经下向前至平举部位再向左右两侧分开平举，臂外旋使手心向上；同时左脚后退半步以脚尖点地，成左高虚步；眼向前看(图十二-A 31之①②)。



图十二-A30



图十二-A31①



图十二-A31②

三一、虚步按掌

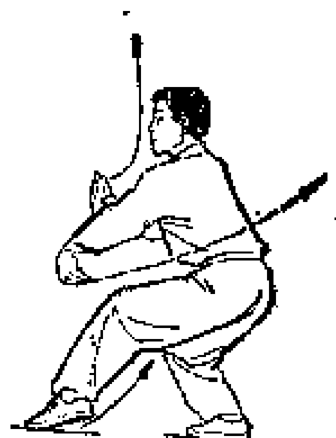
两掌由两侧向前摆动，两腕交叉，右掌在上，左掌在下；随即以腕关节为轴，右掌向上、向右、向下、向左，左掌向下、向左、向上、向右，两掌绞一腕花；而后向左右分开，左掌变成勾手，移置于左膝上端，右掌经下向后上摆举，再向前附于左肘内侧；眼看前面(图十二-A 32之①②③)。



图十二-A32①



图十二-A32②



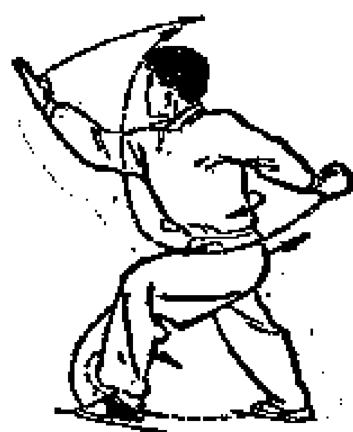
图十二-A32③

三二、独立势

右腿直立支撑，左腿屈膝向上提起，小腿垂直，脚尖向下；同时身体微向左转，左勾手由左侧向后勾挂，臂与肩平，勾尖向下；右掌上举，掌心向外；眼向前看(图十二-A33)。



图十二-A33



图十二-A34

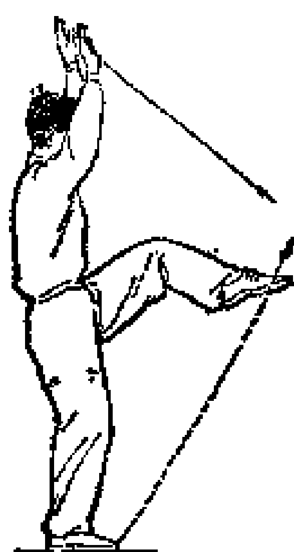
三三、上步摆掌

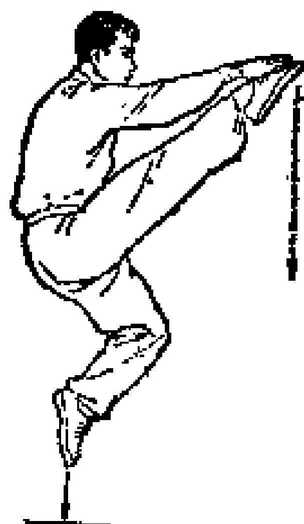
左脚向左前方落步，右掌由上经下向左弧形环摆一周，随即右脚和左脚相继向前各踏出一步(共走三步)，右掌掌心

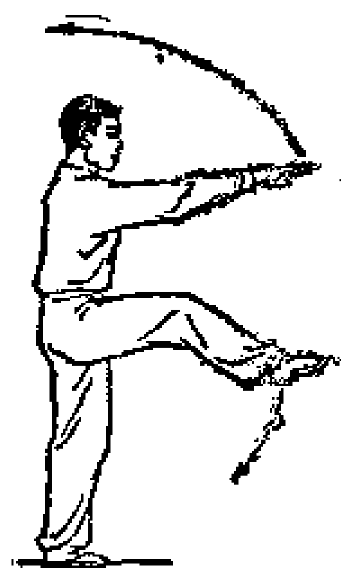
向上，臂微屈；左勾手勾尖向右，臂伸直；眼看右前方(图十二-A34)。

三四、转身腾空飞脚

右脚向右前方绕行一步，左腿屈膝抬起，以右脚为轴向右后转体约270度；同时右脚蹬地跳起，左勾手变掌与右掌一起向上摆举击响；在空中，右脚向前踢出，右手向前下拍击右脚背，而后左脚落地(图十二-A35之①②③)。


图十二-A35①


图十二-A35②


图十二-A35③

三五、虚步撩掌

右脚向右后方落步，上体稍右转，左脚向里收回半步成左虚步；同时右掌由前向后上方挑举，至右后侧平举，掌指向上；左掌由左侧向前撩举，臂微屈，掌指向上；眼看左掌(图十二-A36之①②)。

三六、弓步撩掌

左脚向前踏出一步，成左弓步；同时右掌由后经下向前撩举，掌指向前，掌心向左；左掌附于右肘内侧；眼看右掌(图十二-A37)。



图十二-A36①



图十二-A36②



图十二-A37

三七、垫步踹腿

右腿屈膝抬起，随即用右脚跟向前猛踹，脚尖向上；同时左脚向前跳进一步，左腿微屈；右掌由前经上向后摆举；左掌向前直击，掌指向上，臂微屈；眼看左掌(图十二-A38)。

三八、弓步劈打

右脚向前落地，成右弓步；同时右掌变拳由后经上向前劈打，左手心向上托住右前臂；眼看右拳(图十二-A39)。



图十二-A38



图十二-A39



图十二-A40

三九、马步托打

左脚向左前方踏出一步，两腿屈膝成马步；同时右拳由前经上向后收抱至右腰侧，左掌掌心向上，向胸前上托；随即右拳向前直击，左掌掌心向右附于右肘内侧；眼看右拳（图十二-A 40）。

四〇、歇步抓肩

右脚从左腿后向左插步，两腿交叉屈膝成歇步；左掌变勾手反臂后伸，勾尖向上；右掌抓住左肩；眼看左侧（图十二-A 41）。

四一、跨步压肘

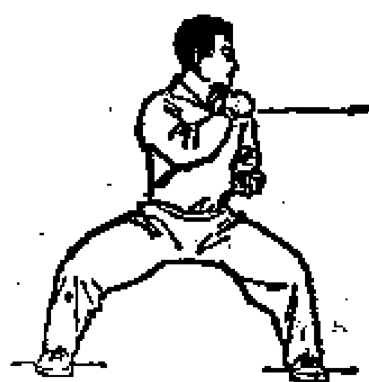
左脚向左侧踏出一步，两腿屈膝成马步；右手不动；左勾手变拳由下经后、再向前抡转一周，屈肘收抱至左腰侧，拳心向上；眼向左看（图十二-A 42）。

四二、弓步击拳

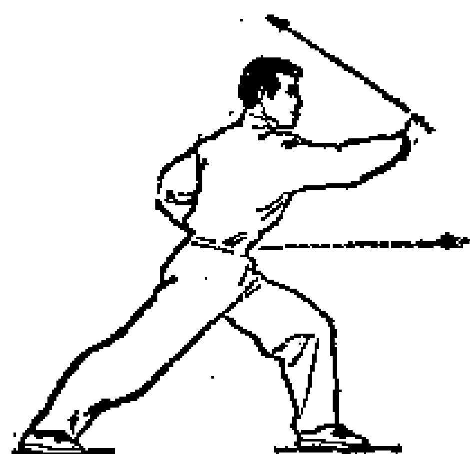
上体左转，右腿挺直，成左弓步；左拳不动，右手握拳向前直击，拳眼向上；眼看右拳（图十二-A 43）。



图十二-A41



图十二-A 42



图十二-A 43

四三、马步架打

上体右转，两腿屈膝成马步；同时右拳变掌，屈肘上架

于头顶右上方，掌心向上，掌指向左；左拳向左侧直击，拳眼向上；眼看左拳(图十二-A44)。

四四、独立势

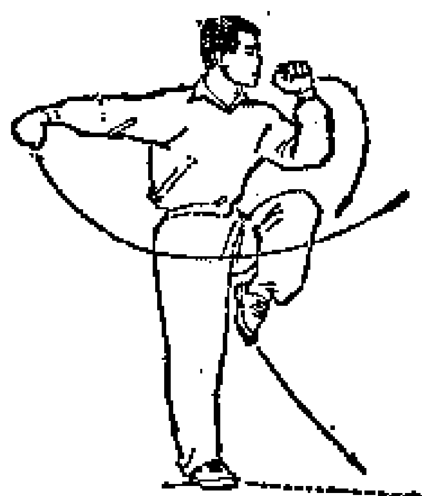
上体微左转，右掌变拳由前经下向后反臂摆举，拳眼向下；右腿直立，左腿屈膝提起，脚尖里扣；左前臂向上弯屈，左肘与左膝相对，拳心向右；眼看前方(图十二-A45)。

四五、弓步抱拳

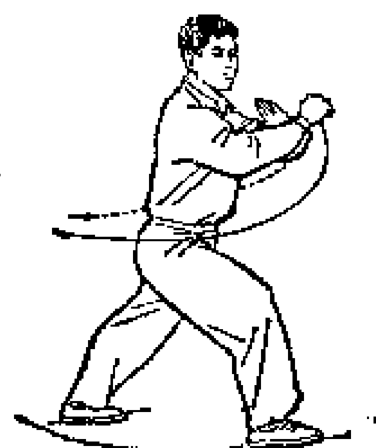
左脚向前落地，右脚随之向前踏出一步，成右弓步；同时两臂由两侧向前屈肘环抱交叉，左拳变掌在里，右拳在外，掌心与拳心均斜向下；眼看左掌(图十二-A46)。



图十二-A 44



图十二-A45



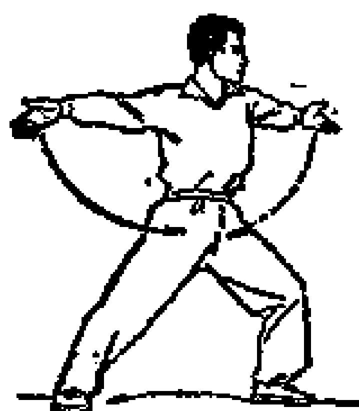
图十二-A 46

四六、并步对拳

右脚向后撤一步，身体向右转，右拳变掌与左掌一起随臂外旋由两侧分向后撤；随即左脚向右脚靠拢并齐，两腿直立，上体微前倾；同时两掌变拳，随臂内旋由两侧向前相对，两拳相距约10厘米；眼向左看(图十二-A 47之①②)。

四七、弓步顶肘

左脚提起向左侧踏出一步，上体向左转，成左弓步；同



图十二-A47①



图十二-A47②

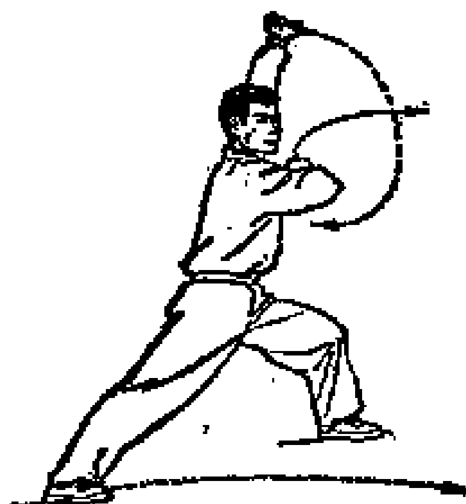
时两拳变掌，先向两侧后摆，接着左掌举至头顶，臂成弧形，掌心向上；右掌变拳以前臂向前平屈，使肘尖前顶，右拳附于左肩前，拳心向下，肘尖与肩平；眼向前看(图十二-A 48之①②)。

四八、上步盖掌

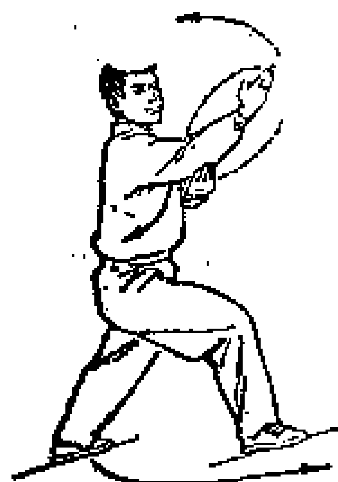
右脚向右前方踏出一步，上体微右转，成右弓步；同时左掌由上向前下按于右肘下；右拳变掌，从左臂里面向上翻出，用掌背向前盖打，掌心向上；眼看右掌（图十二-A 49）。



图十二-A 48①



图十二-A 48②

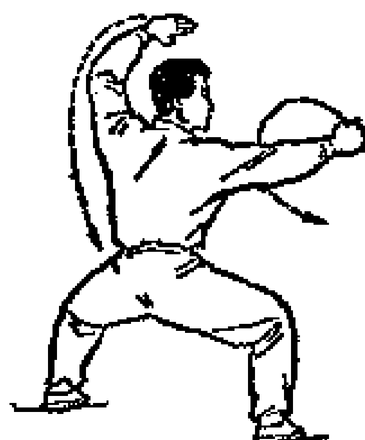


图十二-A49

四九、马步架打

上体微向左转，左脚由右腿后向右插步，两腿屈膝；同时右掌变拳由左掌上面抽回，屈肘收抱于右腰侧，拳心向上；左掌由前向左上举，成侧立掌（图十二-A50之①）。接着右脚向右跨出一步，两腿屈膝成马步；左掌屈肘上架于头顶；右拳向右侧直击，拳眼向上；眼看右拳（图十二-A 50之②）。

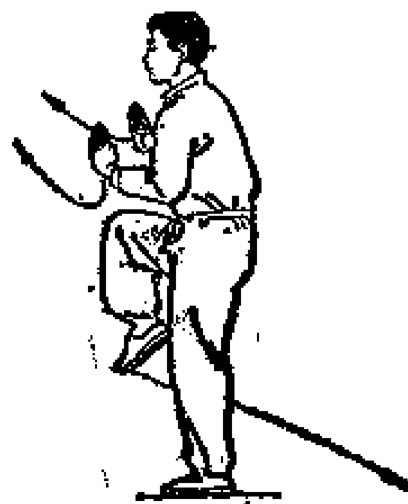

图十二-A50 ①


图十二-A50 ②

五〇、转身挂掌

上体左转，成左弓步；同时右拳变掌与左掌一起分向身后反臂摆起成勾手；然后左腿直立，右腿屈膝抬起，小腿垂直，脚背伸直；同时两勾手变掌，直臂向前、屈肘向上挂，收至胸前，掌心相对，掌指向上；眼向前看（图十二-A51之①②）。


图十二-A 51①


图十二-A 51②

第 四 段

五一、弓步双推掌

右脚向右后撤回落地，成左弓步；同时两掌向前猛推，掌心相对，掌指向上；眼看两掌（图十二-A52）。

五二、歇步击掌

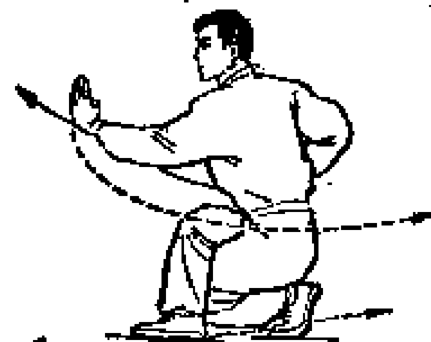
上体右转，左脚从右腿后向右侧插步，两腿屈膝成歇步；右掌变拳屈肘收抱于右腰侧；左掌先收到左腰侧再向前击出，掌指向上，臂微屈；眼向左前方平视（图十二-A53）。

五三、退步击掌

右脚后退一步成左弓步；左掌向左后横摆成勾手，勾尖向下；右拳变掌，猛向前击，掌指向上，臂与肩平；眼看右掌（图十二-A54）。



图十二-A52



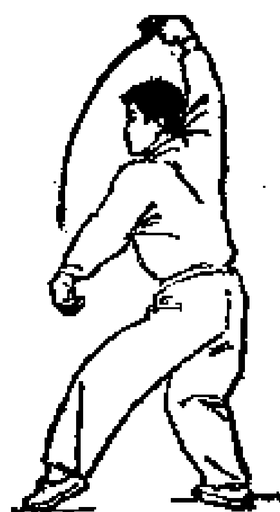
图十二-A53



图十二-A54

五四、虚步按掌

左脚向后退半步以脚尖点地，成左虚步；接着左勾手伸向左膝前，勾尖仍向下；右掌收回经右腰侧向身后上方抡摆、向前落于左肘里侧，掌指向上，掌心向左，臂成弧形；眼向前看（图十二-A55之①②）。



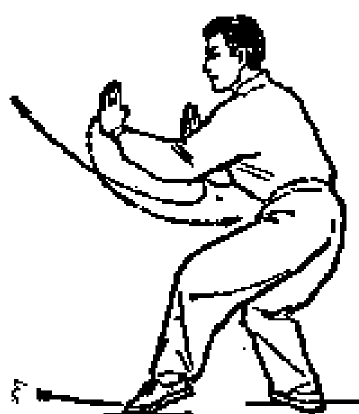
图十二-A55①



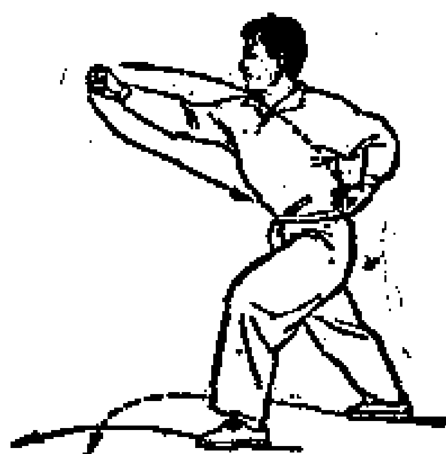
图十二-A55②

五五、弓步击拳

左脚向前踏出一步，成左弓步；同时左勾手松开向前捋手抓握成拳，臂外旋使拳心向上，而后收抱于左腰侧；右掌变拳收抱至右腰侧，随即向前直击；眼看右拳(图十二-A56之①②)。



图十二-A56①

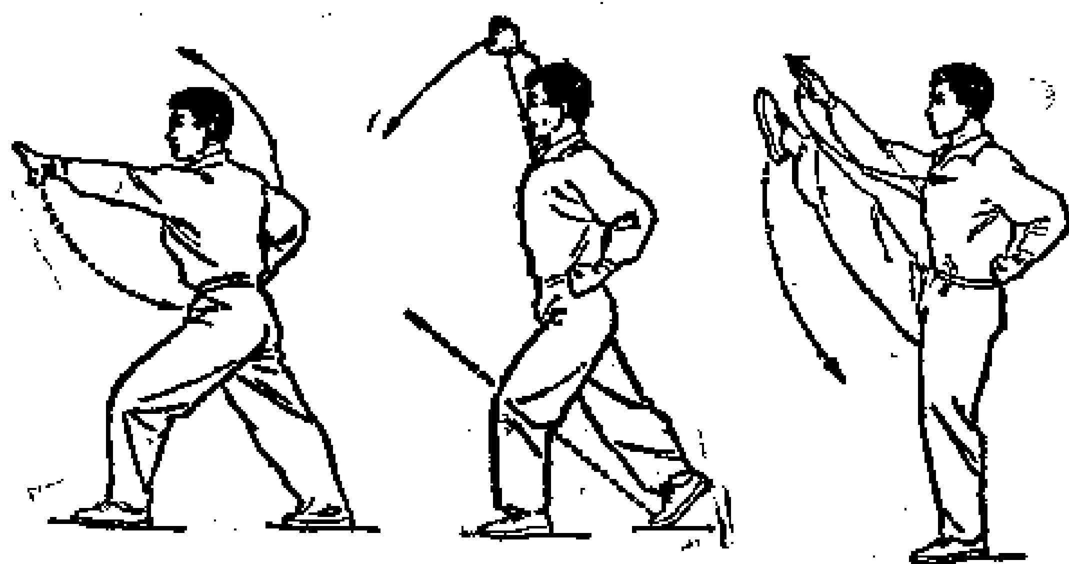


图十二-A56②

五六、上步拍脚

右脚向前踏出一步，左脚接着向前一步；左拳变掌由左侧向前平摆，掌心向下，掌指向右；右拳收至右腰侧；而后，左掌变拳收抱于左腰侧，掌心向上；右腿伸直向前上踢起，

脚背伸直；同时右拳变掌上举，以手心拍击右脚背；眼向前看（图十二-A57之①②③）。



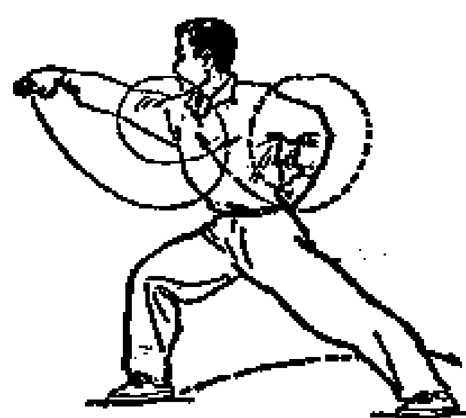
图十二-A57①　　图十二-A57②　　图十二-A57③

五七、弓步横掌

右腿屈膝收回，右掌经下屈肘收至胸前，掌心向下；随即右脚向前落地，成右弓步；右掌向前横击，臂微屈，掌指向左；眼看右掌（图十二-A58 之①②）。



图十二-A58①



图十二-A58②

五八、歇步十字手

身体左转，右脚由左腿后面向左侧插步，两腿屈膝成歇

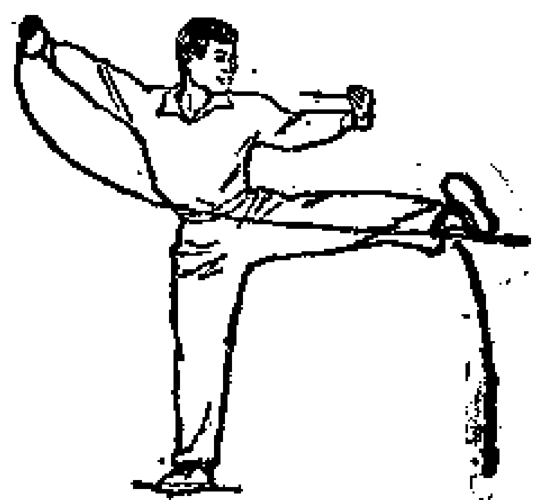
步；同时左拳变掌与右拳一起先在腹前屈肘交叉，随即直臂上举，分向左右绕环，由下屈肘绕至胸前时两掌仍交叉；眼向左看（图十二-A59）。

五九、侧踹腿

右腿直立，左腿屈膝抬起，用左脚跟向左侧猛踹；上体微向右侧倾斜，同时两掌向左右伸出侧平举，右掌稍高；两掌掌指与左脚尖均向前；眼看左掌（图十二-A60）。



图十二-A59



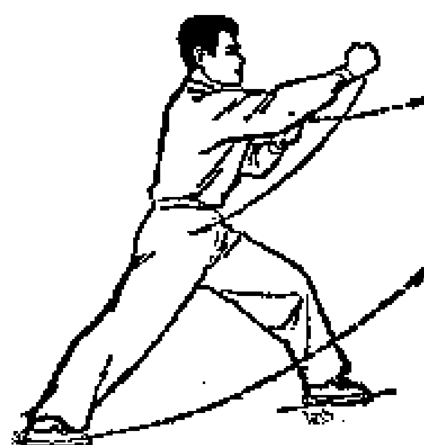
图十二-A60

六〇、弓步击拳

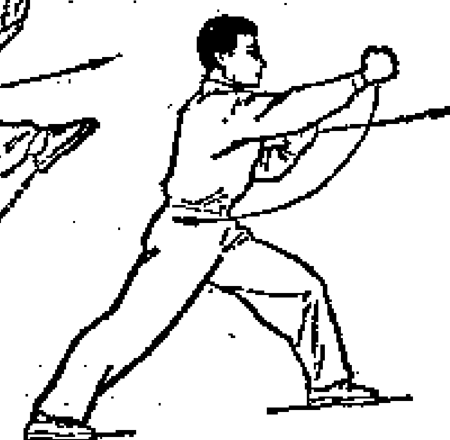
左脚向左侧落地，身体向左转，成左弓步；右掌变拳由右腰侧向前直击，拳眼向上；左掌变拳收回右肘里侧；眼看右拳(图十二-A61)。

六一、踢腿击拳

左腿直立，右腿屈膝抬起，右脚背伸直，用右小腿向前平踢；同时左拳变掌向前直击，右拳收抱于右肋；然后右脚收回向身后落地成左弓步；右掌即向前直击，拳眼向上；左掌收回附于右肘内侧；眼看右拳(图十二-A62之①②)。


图十二-A61


图十二-A62①

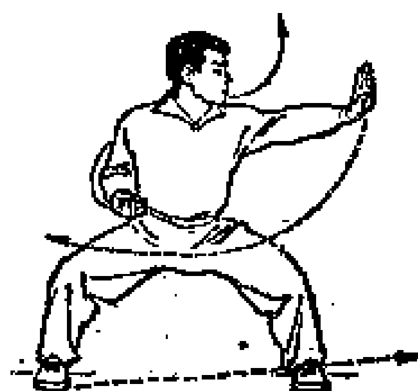

图十二-A62②

六二、马步推掌

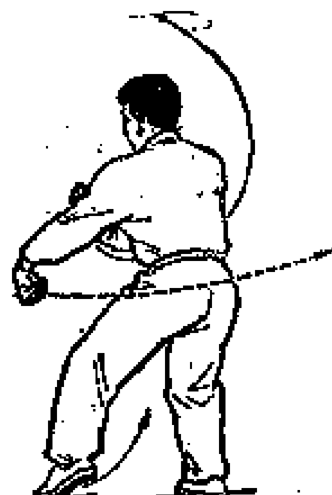
上体右转成马步；同时左掌顺右臂内侧向左侧猛推，掌指向上；右拳顺势抽回抱于右腰侧，拳心向上；眼看左掌(图十二-A63)。

六三、虚步按掌

身体右转，右脚向后退步，左脚以脚尖点地，成左虚步；同时左掌变勾手，由下向前摆至左膝上端，勾尖向下，左臂成斜前举；右拳变掌，由后向上、向前划弧附于左肘里侧，掌指向上；眼向前看(图十二-A64之①②)。


图十二-A63


图十二-A64①


图十二-A64②

六四、独立势

右腿直立，左腿屈膝抬起，小腿垂直，脚尖向下；同时左勾手由下向左后摆举，勾尖向下；右掌向右斜上举，掌心向外；眼向前看（图十二-A65）。

六五、上步摆掌

左脚向前落地，随即左右脚相继各上两步(共五步)，成左弓步；同时右掌由右向左环摆一周，掌心向上，臂微屈；左勾手斜向身后平举；眼看右手（图十二-A66）。



图十二-A65



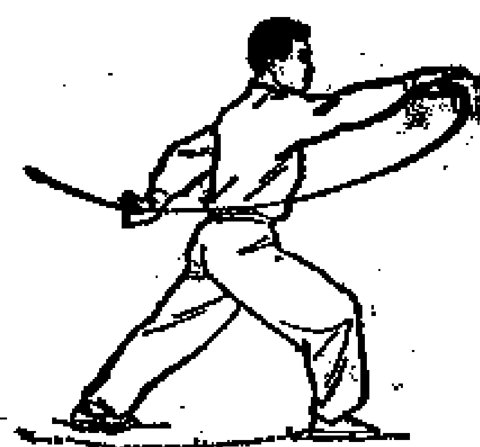
图十二-A66

六六、转身横掌

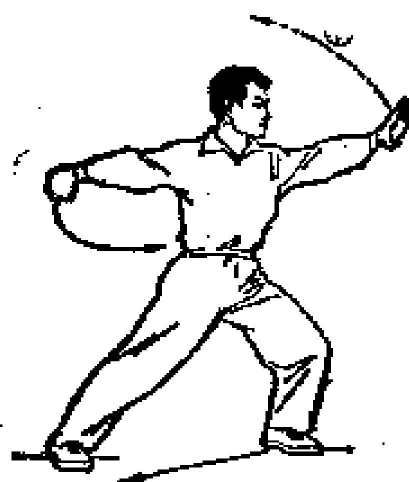
以左脚为轴身体向右后转，右脚随着转动向右前踏出一步，成右弓步；同时右臂内旋使掌心向下，与左勾手一起随转体动作平行摆动，左臂内旋使勾尖向上；然后右脚后退一步成左弓步；同时左勾手变掌，掌心向下，向前平行摆动；右掌向后平行摆动，成勾手；眼看左掌（图十二-A 67之①②）。

六七、并步举掌

身体右转，左脚向右脚并拢，两腿直立；同时右勾手变



图十二-A67①

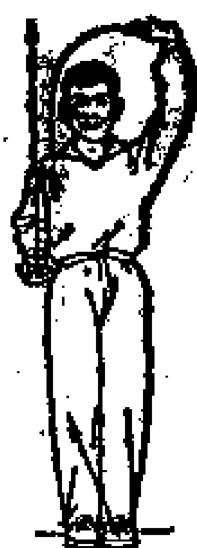


图十二-A67②

拳收抱于右腰侧，拳心向上；左掌举向头顶，掌心向上，掌指向右，臂微屈；眼向前看（图十二-A68）。

六八、踏步上冲拳

右脚微微抬起，随即用力踏地，右腿直立，左腿屈膝抬起，脚尖里扣，成独立势；左掌落于右肩前，掌指向上，掌心向右；右拳即由左掌里面顺左掌下落之势向上猛冲，拳面向上，拳心斜向后；眼向左看（图十二-A69）。



图十二-A68



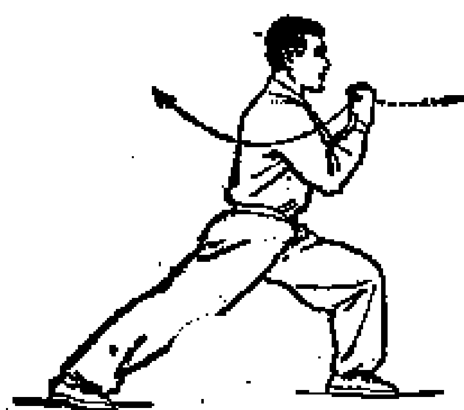
图十二-A69

六九、弓步抱拳

左脚向左侧踏出一步，身体左转成左弓步；同时右拳由上向右腿前下落；左掌变拳，臂外旋向左膝里侧下落，与右拳相对；两拳拳心均向前；然后两拳向胸前屈肘抱起，拳心均向内，高与肩平；眼向前看（图十二-A70之①②）。



图十二-A70①



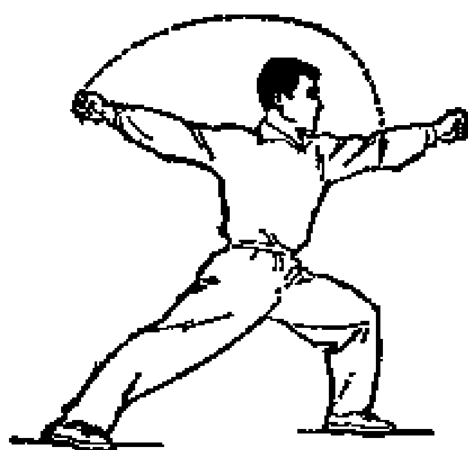
图十二-A70②

七〇、单鞭势

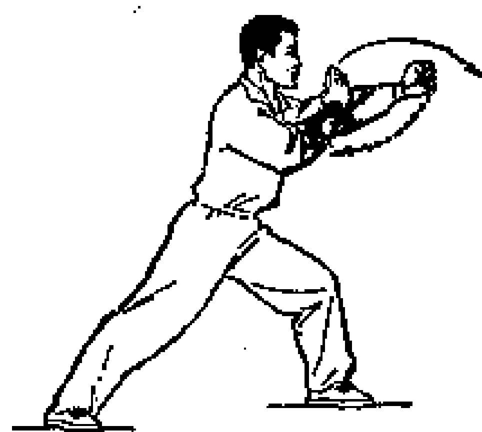
两脚原地不动，两拳先收回左右肋，随即向前后平击，两臂直与肩相平，拳眼均向上；眼向前看（图十二-A71）。

七一、弓步拔掌

两脚原地不动，左拳不变；右拳变掌由后向上、向前划弧附于左肘内侧，掌指向上（图十二-A72）。



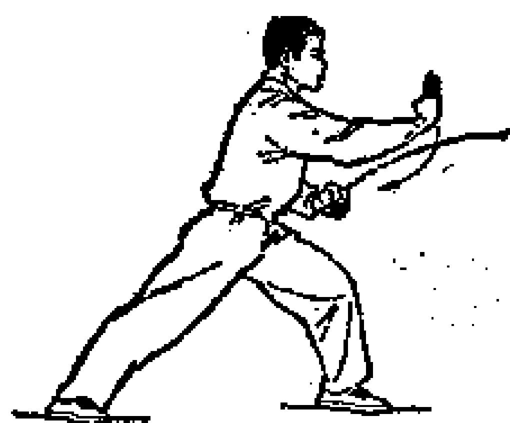
图十二-A71



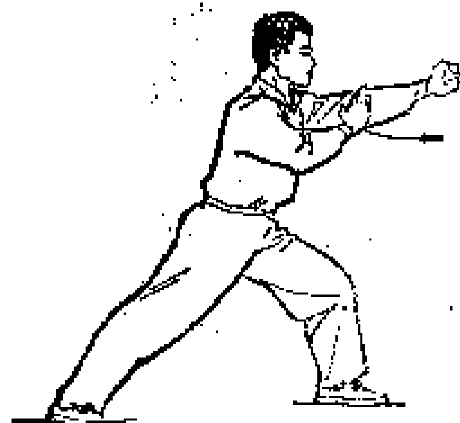
图十二-A72

七二、击三拳

1．两脚原地不动。右掌向上、向前、向下，左拳向下、向后、向上，在胸前环转；当右掌向下环转时，左拳由右掌上面向前直击，拳眼向上，右掌则附于左肘里侧（图十二-A73之①②）。

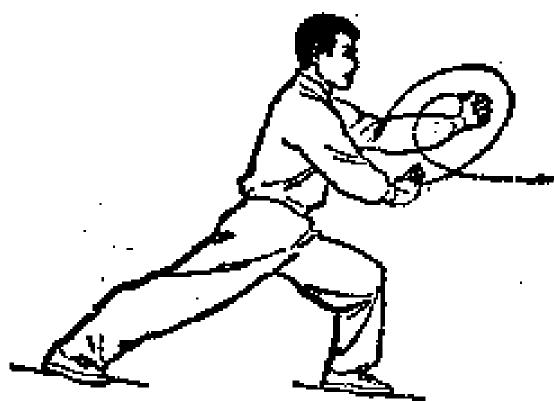


图十二-A73①

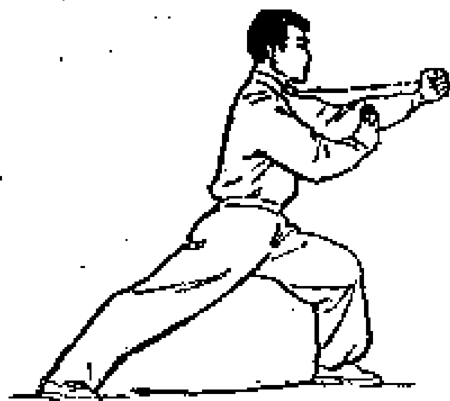


图十二-A73②

2．右掌向下、向前、向上，左拳向上、向后、向下，在胸前环转；当右掌向上环转时，左拳由右掌下面向前直击，拳眼向上，右掌附于左肘里侧（图十二-A73之③④）。



图十二-A73③



图十二-A73④

3．重复一次第一动的击拳动作。

七三、并步横拳

身体右转，左脚向右脚并拢，两腿直立，上体微向前倾；左臂向右摆举，拳眼向右，右掌仍附于左肘里侧；眼向前看（图十二-A74）。

七四、横拳亮掌

身体向左拧转，左臂向左后方平行横击；右掌向右上方斜举，掌心斜向上，眼看左侧（图十二-A 75）。



图十二-A74



图十二-A75

七五、并步对拳

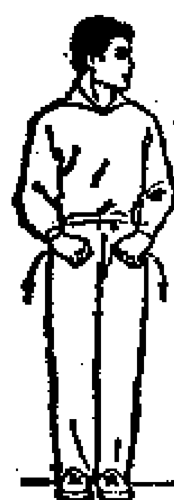
左脚后退一步，接着右脚后退一步，此时左拳变掌，与右掌一起用手背拍击两大腿后向左右分开；随即左脚向右脚并拢，两腿直立，上体微向前倾；同时两掌握拳移向腹前相对，两拳相距约10厘米；眼向左看（图十二-A 76之①②）。

收势

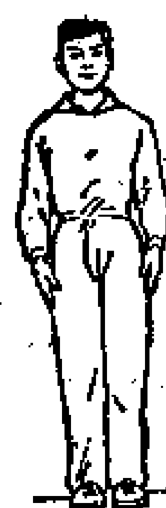
两拳变掌，两臂自然下垂，成立正姿势（图十二-A 77）。



图十二-A76①



图十二-A76②



图十二-A77

第二节　华　　拳

动　作　名　称

第一段

预备势

一、虚步回环亮掌

二、并步双勾手

三、胸前抱拳

四、左右撑拳

五、左右双冲拳

六、挑拳马步架打

七、虚步护身掌

八、跃步双摆掌

九、拗弓步穿掌

一〇、左右弓步架推掌

一一、震脚下插掌

一二、提膝托掌

一三、上步高举腿

一四、跃步双分掌

一五、弓步双冲拳

第二段

一六、平搂扣腿夹抱

一七、冲步抢手前搡

一八、抡臂仆步穿掌

一九、击步箭弹

二〇、弓步指裆拳

二一、虚步磕肘

二二、偷步撑拳

二三、翻身抡臂二起脚

二四、弓步连环急三拳

二五、马步架打

第三段

二六、回身提膝按掌

二七、弓步穿喉掌

二八、提膝上穿掌

二九、弓步撩掌单鞭

三〇、击步二起脚

三一、旋风脚

三二、马步架打

三三、回身格挡下插掌

三四、摆莲腿

三五、提膝抄掌

第四段

三六、环步提膝刁手

三七、歇步绞手

三八、分掌侧踹

三九、击步撩掌

四〇、抓手横掌弹踢
四一、弓步推掌
四二、捋手十字脚
四三、旋风脚
四四、提膝盘肘
四五、靠身掌

第五段

四六、外摆腿
四七、虚步挎肘
四八、转身马步架打
四九、弓步架打
五〇、扣腿抽拳切掌
五一、提膝亮掌
五二、抄手跃步
五三、仆步搂手弓步顶肘
五四、并步盖拳
五五、歇步甩臂鞭拳

第六段

五六、五招连环虚步勾手
五七、提膝抄掌
五八、垫步摆掌
五九、腾空转身摆莲
六〇、提膝上冲拳
六一、弓步搂手冲拳
六二、马步架打
六三、震脚砸拳弓步击耳
六四、退步遮拦
六五、提膝亮掌

第七段

六六、转身里合腿
六七、后挑腿
六八、迎面腿
六九、仆步穿掌击步二起脚
七〇、提膝举掌
七一、穿手歇步亮掌

第八段

七二、提膝穿掌勾手
七三、挎肘勾踢
七四、歇步砍掌
七五、转身苍龙摆尾掌
七六、击步三不落
七七、仆步回环亮掌
七八、并步勾手
七九、挑掌翻身搂手冲拳
八〇、虚步架栽拳
收势

动 作 说 明

第 一 段

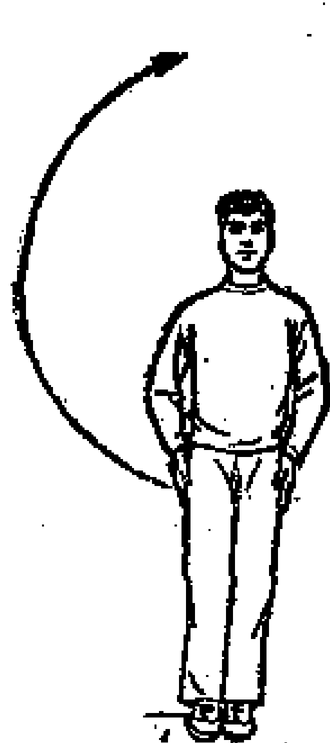
预备势

动作分解：两腿伸直，两脚靠拢；两臂垂于身体两侧，两手五指并拢贴在腿侧（图十二-B 1）。

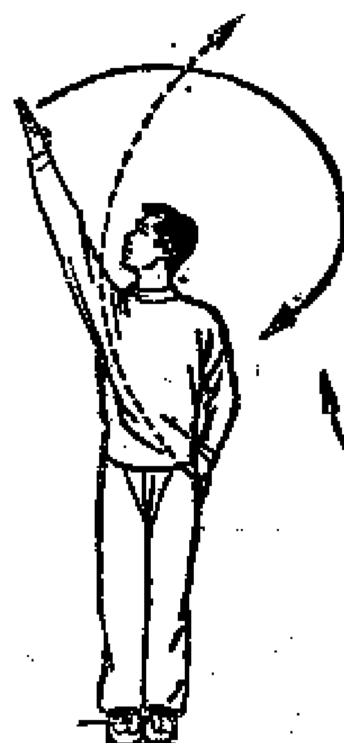
要领说明：头要端正，下颏内收，眼向前平视；挺胸、直腰、松肩、两臂自然下垂；精神贯注，呼吸均匀，神情安静。

一、虚步回环亮掌

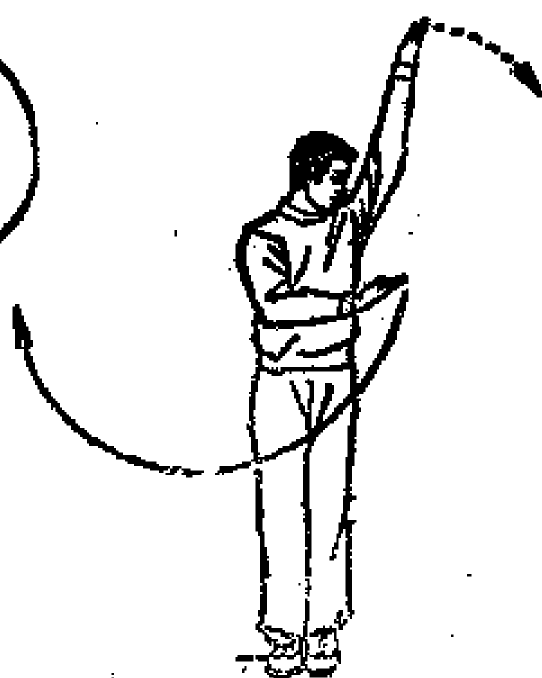
动作分解：① 右手从右侧向右、向上成弧形直臂上举，手心朝左；眼看右手（图十二-B 2）。② 右臂外旋，屈肘使手心朝上沿左肩前下降，落于左腋前；左手则在右手屈肘下降的同时由身前屈肘从右臂里面向上直臂穿出，手心朝右；



图十二-B 1

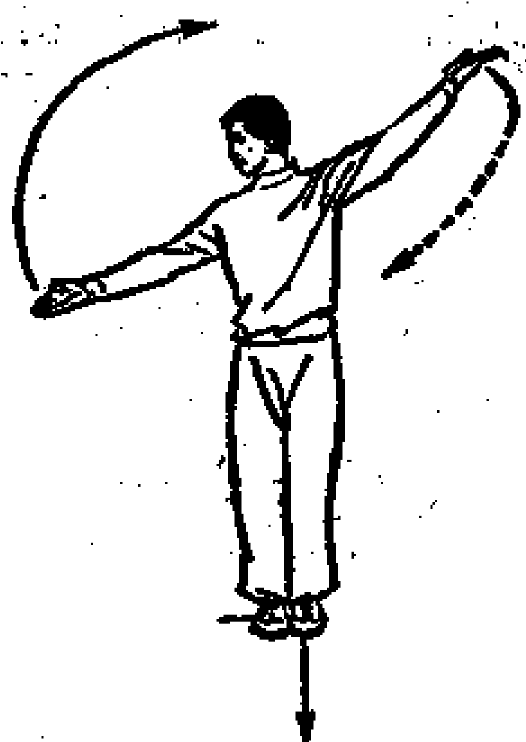


图十二-B 2

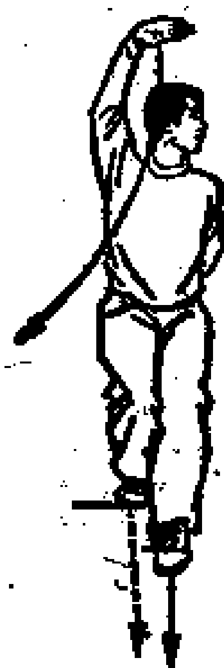


图十二-B 3

眼看右手（图十二-B 3）。③ 右手从左腋前向下、向右直臂弧形回环，左手同时从上向左直臂弧形绕环；眼随右手（图十二-B 4）。④ 右手继续向上绕环；至头顶时，向拇指侧屈腕亮掌，屈肘横架，掌心朝前；左手则相应地从左向下、向身后直臂绕环，至身后时，五指撮拢屈腕成勾手，反臂斜举，勾尖朝上；两腿随之屈膝半蹲，右腿支撑，左腿伸向身前，以左脚掌虚着地面，成左虚步；眼向左侧平视（图十二-B 5）。



图十二-B 4



图十二-B 5

要领说明：① 上述四个分解动作，实是一个完整的两臂上下回环的动作，必须连贯起来做，不要中断。② 两臂回环时，两肩必须放松，不要“僵肩硬顶”。③ 两眼目光始终随着右手上下左右地转动，直到虚步塑成后才转视左侧方。④ 右手屈腕成横掌时，一定要甩腕抖手，以符亮掌之称，仅仅是屈腕的动作，是不够的。⑤ 虚步必须虚实分明，右腿要尽量半蹲，左脚面要绷平，以脚前掌虚沾地面；上身要挺胸、拔背、塌腰，防止由于左臂的反举而形成拱背现象；右

横掌要尽量屈腕、伸指，左勾手也要用劲屈腕、撮指，左臂尽量向上反举。

二、并步双勾手

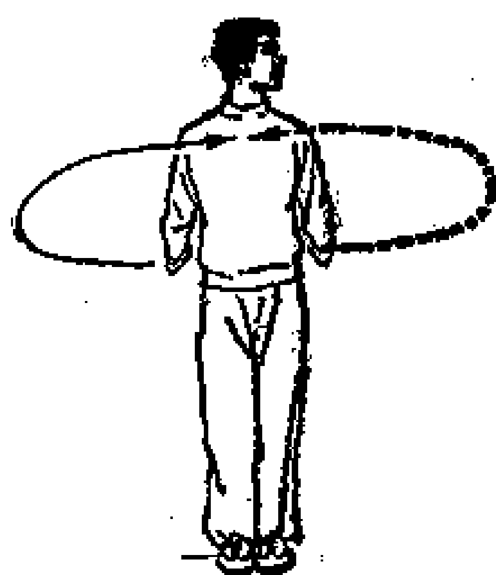
动作分解：右腿微直起，左脚前上半步，右脚随即跟上靠拢，两腿直立；左勾手不动，右掌在右脚靠拢的同时即从身前向下、向身后变勾手反臂斜举，勾尖朝上；眼仍向左侧平视（图十二-B6）。

要领说明：要挺胸、拔背，腰要直，两肩要松沉并向后张展，腕要屈，手要撮，肘要直，两臂要尽量向后上反举。

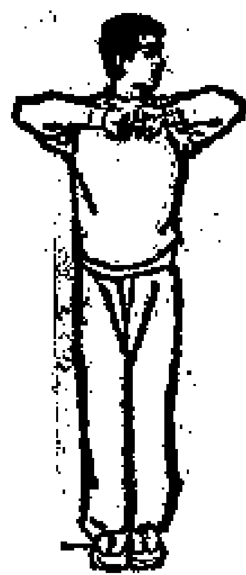
三、胸前抱拳

动作分解：两勾手变拳，分从左右两侧向胸前屈肘环抱，肘平举，拳心朝下，拳面相对；眼仍向左侧平视（图十二-B 7）。

要领说明：两拳紧握，腕部要平，拳背与肘成平行；两



图十二-B 6

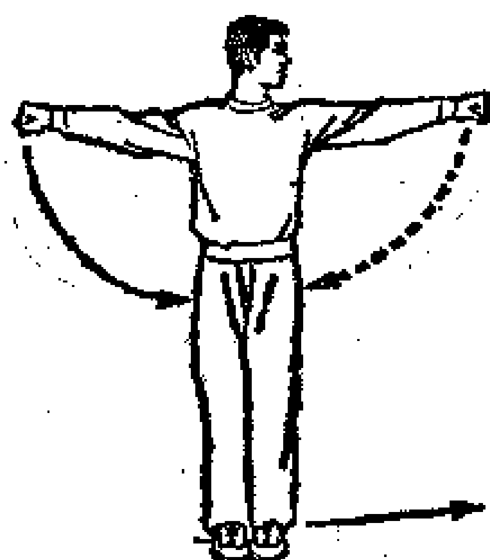


图十二-B 7

前臂略高于上臂，两肩向下松沉；胸挺、背拔、腰要直；两脚并拢，膝挺直；腹部要自然，不要因挺胸而缩腹，以防止由于缩腹而使气往上浮。

四、左右撑拳

动作分解：两拳从胸前向左右冲撑伸平，拳心朝下，眼看左拳（图十二-B 8）。



图十二-B 8

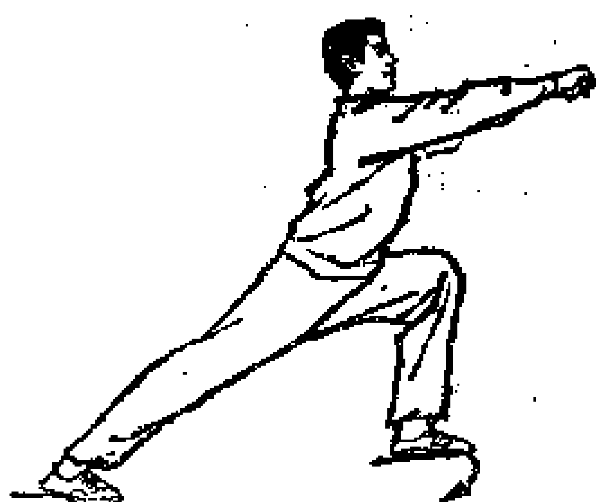


图十二-B 9

要领说明：①两拳冲撑必须快而有力。②冲撑之后，两拳握紧，两肩松沉略向后张；肘、腕伸平，拳背稍高过肩；挺胸、拔背、直腰；两脚并拢，膝挺直。

五、左右双冲拳

动作分解：①右脚不动，左脚向左开步，两腿屈膝半蹲成马步；两拳同时从两侧屈肘收抱于腰侧，拳心朝上；眼看左侧（图十二-B 9）。②上动未停，上身左转，左脚尖外展，右脚跟外转，左腿屈膝前弓，右腿挺膝后蹬，成左弓步；两拳随即向前平伸冲出，拳心朝下；眼看两拳（图十二-B 10）。③重心后移，左脚尖里扣，右脚跟里转，两腿屈膝半蹲成马步；上身在左脚尖里扣的同时右转，两拳随之屈肘收抱于腰侧，拳心朝上；眼看右侧（图十二-B 11）。④上动未停，上身右转，右脚尖外展，左脚跟外转，右腿屈膝前弓，左腿挺膝后蹬，成右弓步；两拳随即向前平伸冲出，拳

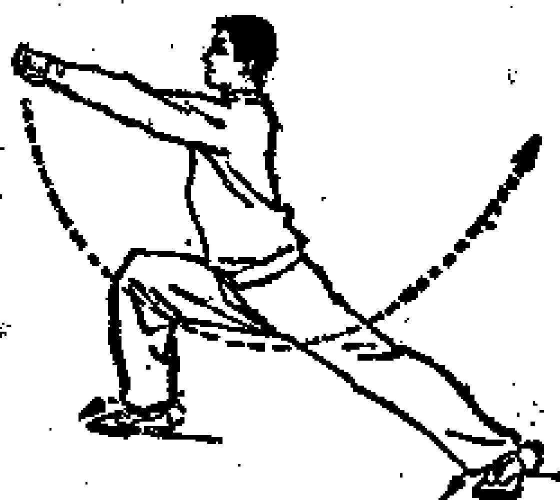


图十二-B 10



图十二-B 11

心朝下；眼看两拳（图十二-B 12）。



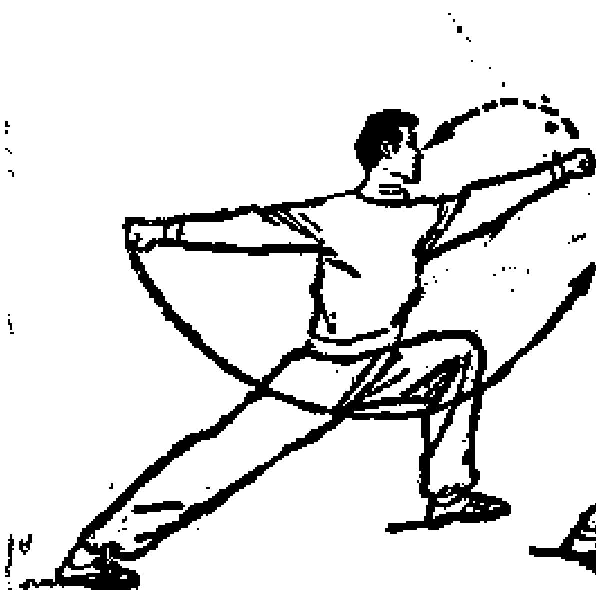
图十二-B 12

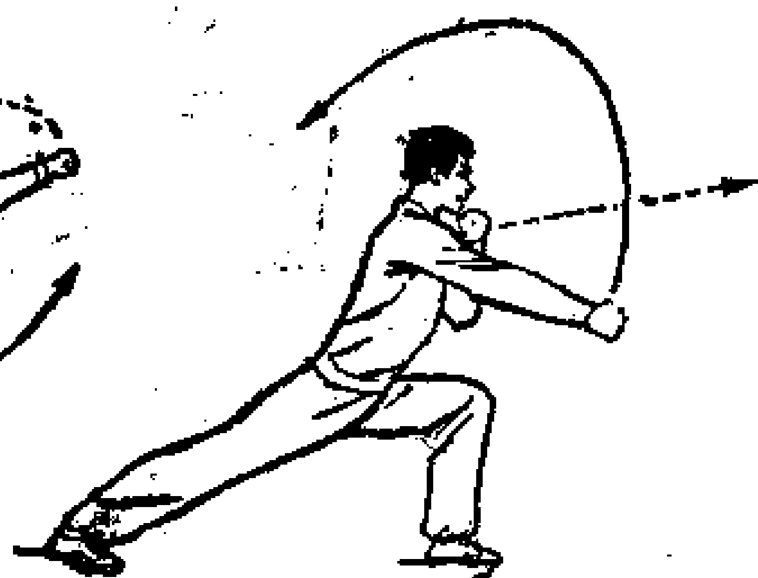
要领说明：①上述四个分解动作，第二与第三动之间稍有停顿，其他动之间均不应停顿。②两拳平冲时，两肩必须下沉，两拳握紧快速冲撞才能有力；两拳冲出后，拳背微高过肩，两拳间隔与肩同宽。③由弓步变马步两拳收抱时，两拳必须在上身右转的同时屈肘收回，不要做成在上身右转之后才收回。④马步，必须使两大腿屈平，脚尖里扣，两膝外展，挺胸、直背、塌腰，两肩松沉，两肘向后夹紧。

⑤弓箭步，必须使前腿屈平，前脚脚尖正对前方，脚跟不可离地拔起；后腿必须挺膝蹬直，后脚脚尖尽量里扣，脚跟与脚外侧均不可离地掀起；臀部下沉，重心应在两腿之间。

六、挑拳马步架打

动作分解：①左臂外旋，从身前向下、向后直臂弧形绕环，至身后时左拳背朝上；上身在左拳向后绕环的同时趁势从左向后转，面向东方；左脚跟在左拳绕至下方时里转，左腿随之屈膝，右脚跟在左拳绕至后方时外转，右腿挺膝，成左弓步；右拳不动；眼随左拳转动（图十二-B 13）。②上动不停，左臂外旋使拳心朝上，从身前向上屈肘收于右肩前；右拳同时从身后向下、向前直臂弧形绕环，拳眼朝上（图十二B 14）。③上动不停，重心后移，上身右转，左脚尖


图十二-B 13

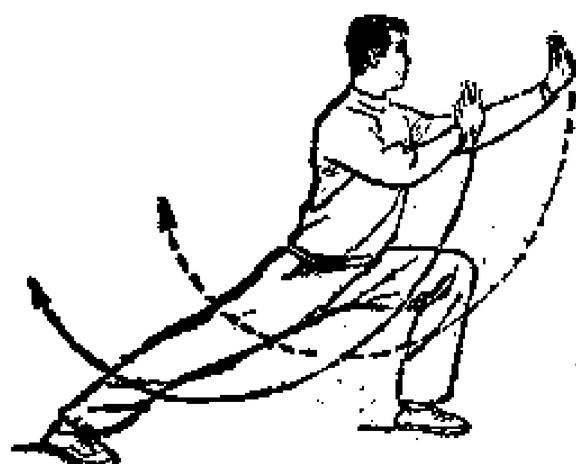

图十二-B 14

里扣，右脚跟里转，两腿屈膝半蹲成马步；右臂内旋使拳眼朝下，屈肘向上举起，横架于头顶上方；左拳随即向左侧平伸冲出，拳心朝下；眼看左拳(图十二-B 15)。

要领说明：①两拳绕环时肩关节要放松，而在构成马步



图十二-B 15

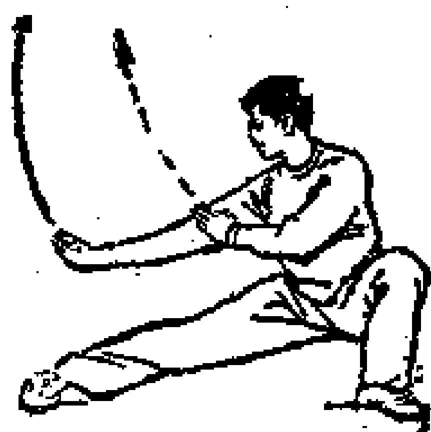


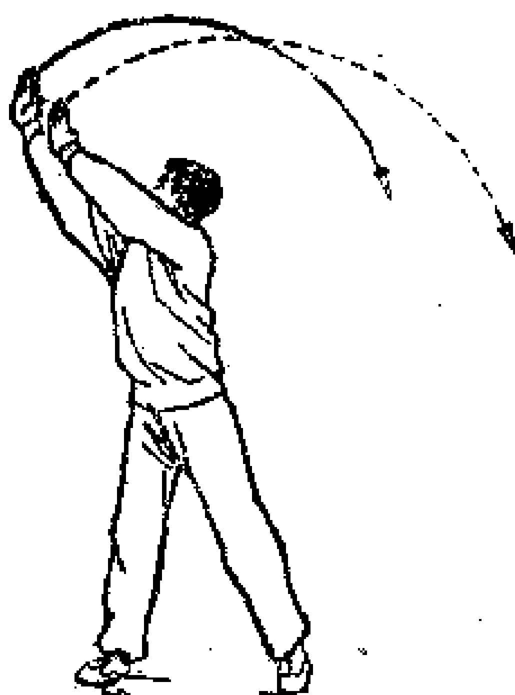
图十二-B 16

时，冲拳必须迅速有力。②此动中间的弓箭步系过渡动作，不一定要求将左大腿屈平，但后腿拔跟掀脚的现象还是绝对不能允许的。③马步架打，两大腿均要屈膝坐平，脚尖里扣，两膝外展，裆劲内收，挺胸、直背、塌腰，右肘稍向后张，两肩下沉，左拳稍高过肩，左拳腕要直。

七、虚步护身掌

动作分解：①上身左转，右脚跟外转，右腿伸直，左脚跟随之里转，左腿屈膝，成左弓步；同时左拳变掌平举于身前，掌指朝上，小指侧朝前；右拳变掌，从上向胸前屈肘落下，附于左肘内侧，掌指朝上，小指侧朝前；眼看左掌（图十二-B 16)。②上动稍停，左脚跟微向外转，左腿屈膝全蹲，右腿伸直平仆；左臂内旋，直腕使拇指侧朝下，右臂外旋直腕使拇指侧斜朝下，两掌在仆腿的同时一起从前向下、向右脚处绕环摆动，摆至右脚上方时，两掌拇指侧均朝上；上身随两掌的绕环摆动趁势右转，眼随两掌转动（图十二-B 17)。③上动不停，左腿直起，左脚向里收半步，脚跟离地；上身随之直立，两掌继续向上绕环摆动，眼随两掌（图十二-B 18)。④上动不停，右脚跟外展，上身左转，右腿


图十二-B 17

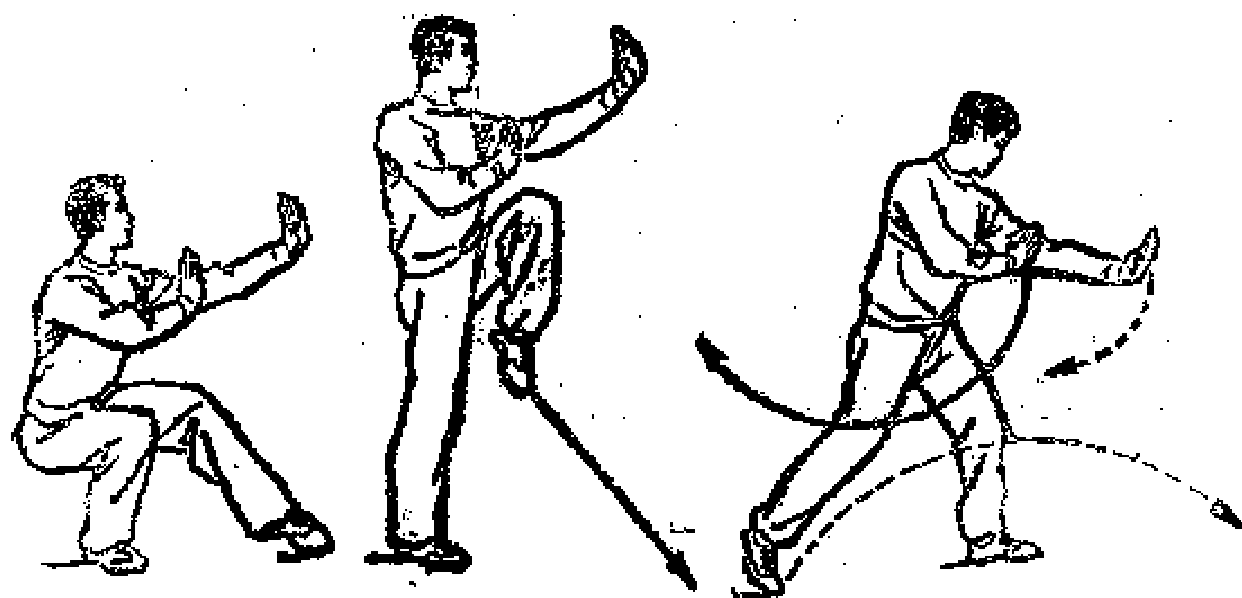

图十二-B 18

屈膝半蹲支撑，左腿屈膝半蹲以脚尖虚沾地面，成左虚步；两掌同时从上向身前绕环摆动，至身前时，两掌屈腕、掌指朝上成侧立掌，左掌平举于胸前，右掌屈肘附于左肘内侧；眼看左掌(图十二-B 19)。

要领说明：①两掌绕环，肩关节放松，绕环要快速，身法眼神必须与两掌的绕环协调一致。②成虚步之后，两脚虚实必须分明，上身要挺胸、拔背、塌腰，左掌掌指高与眉齐，右掌掌指高与颏齐，两掌尽量屈腕，除拇指外其余四指均要尽量伸张。

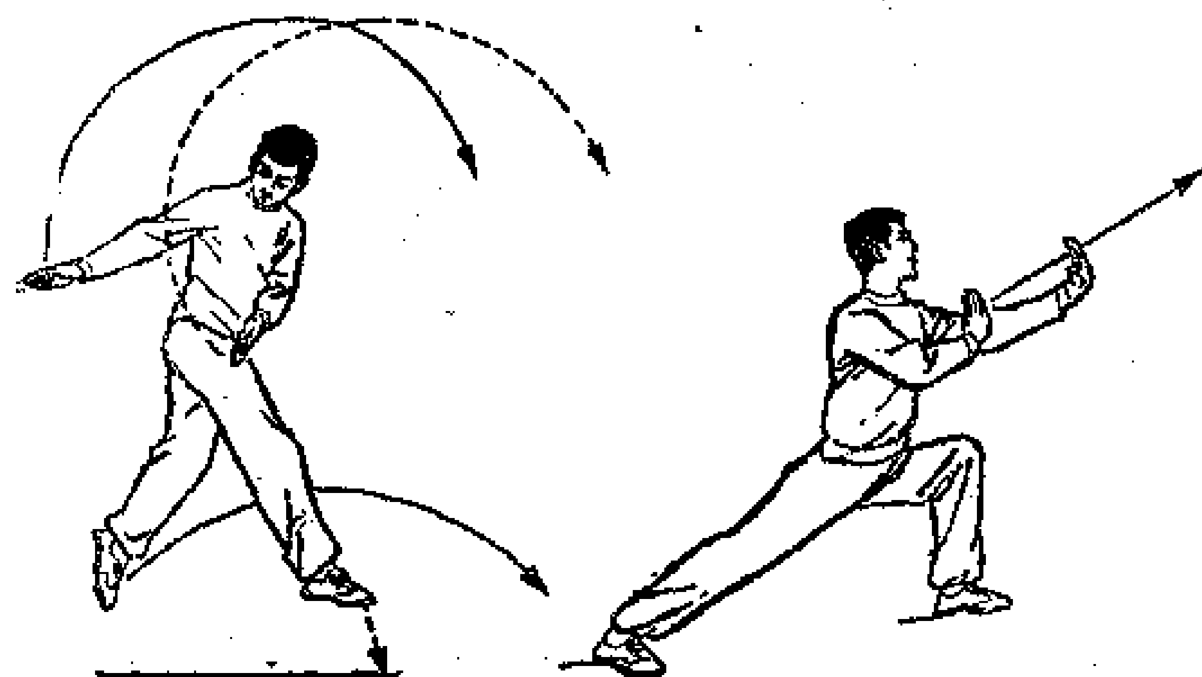
八、跃步双摆掌

动作分解：①右腿伸直立起，左腿屈膝在身前提起，左脚脚面绷平，脚尖朝下；两掌不变，眼仍看左掌（图十二-B 20）。②左脚向前落步，上身前移(图十二-B 21)。③上动不停，右脚向前跃进，左脚蹬地跳起；同时松肩直腕，两掌从前向下、由右侧向后直臂弧形绕环摆动，左臂内旋，



图十二-B19　　图十二-B20　　图十二-B21

右臂外旋；眼随两掌（图十二-B 22）。④右脚先落地，左脚随之向前落地，右腿挺膝伸直，左腿屈膝半蹲，成左弓步；两掌同时从后向上、向前直臂弧形绕环摆动，至前方时，两掌屈腕使掌指朝上成侧立掌，左掌平举于胸前，右掌屈肘附



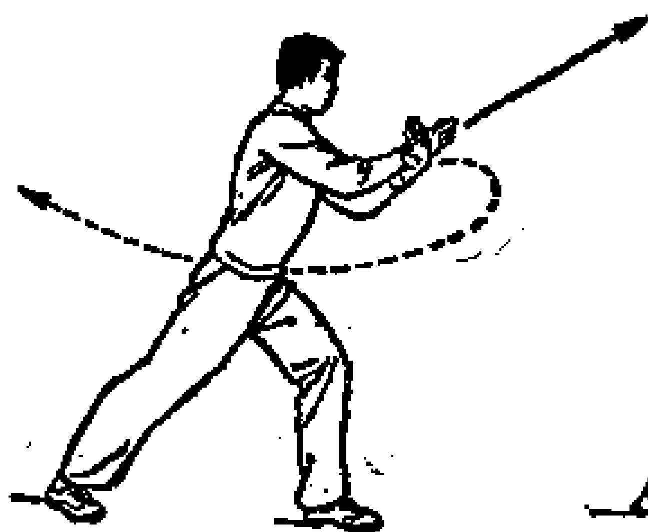
图十二-B22　　图十二-B23

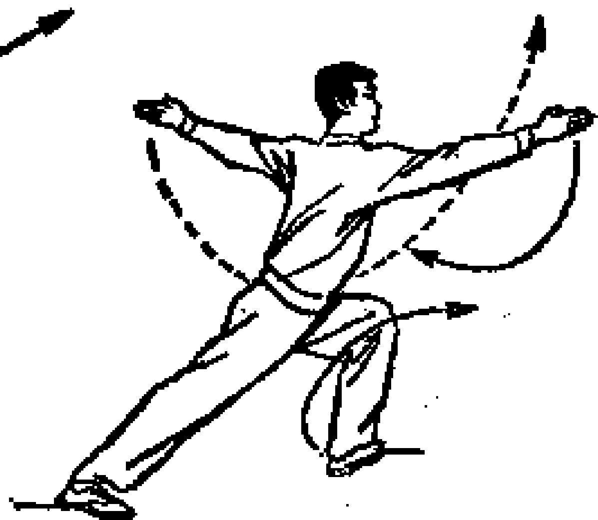
于左肘内侧；眼看左掌（图十二-B 23)。

要领说明：①提膝独立，右腿要挺膝伸直，左小腿向右侧斜垂，力求站立稳固。②虚步转提膝时左脚不要着实踏地，应完全依靠右腿的力量迅速站起。③跃步不必腾空太高，仅要求两脚离开地面就可；落地要轻，右脚宜用脚前掌先着地。④两臂绕环应与步法配合协调，在右脚落步时两掌绕环至后上方，在左脚落步时两掌绕环至胸前。⑤弓步和侧立掌要领同前。

九、拗弓步穿掌

动作分解：①上身稍起，左掌屈肘略向后移，右掌直腕由左掌背上向前穿出,眼看右掌(图十二-B24)。②上动不停，右掌继续向前直臂平伸直穿，掌指朝前，拇指侧朝上；同时左掌直腕从胸前屈肘向后方直臂平伸，掌指朝后，拇指侧朝上；右脚趁势稍向右移，两腿仍成左弓步；眼看右掌（图十二-B25）。


图十二-B24

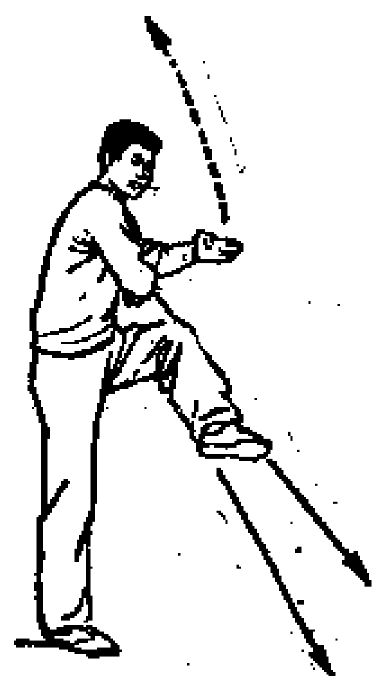

图十二-B25

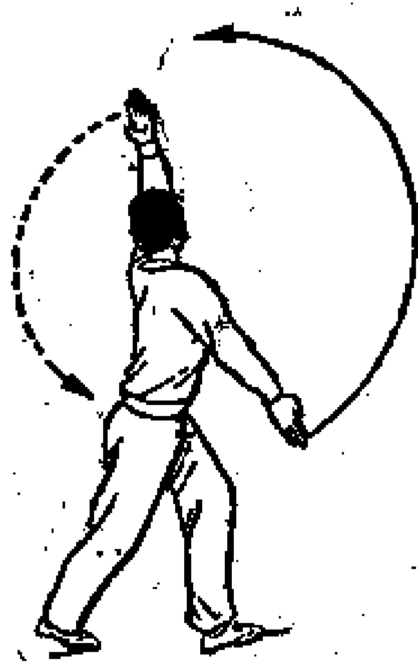
要领说明：①两掌前后平穿要同时完成，平穿之后两掌高度微过肩。②所谓拗弓步是指左脚和右肩同向前方，或者

右脚和左肩同向前方。本动是左脚右肩同向前方的拗弓步，右肩必须尽量向前送伸，左肩必须尽量向后牵引，腰部向左拧转。③拗弓步一般不允许后脚向外开移，本动又名"斜步十字手"，所以在这里是前脚向外移动小半步的。

一〇、左右弓步架推掌

动作分解：①左腿直起；右臂内旋使拇指侧朝下，从身前屈肘向左腋窝弧形绕环抄起，至左腋时，掌心朝里，掌指朝后；同时左臂内旋使拇指侧朝下，从身后直臂向下、屈肘向右前方弧形绕环上挑，至右前方时，拇指侧朝上；同时左腿屈膝用脚内侧向右踢摆；眼看左掌(图十二-B26)。②上动不停，左脚向右前方落步，左腿稍屈膝；左掌同时直臂向上挑起，掌指朝上，掌心朝右；右掌同时从左腋处直臂向下、向前弧形绕环摆动，掌指朝下，掌心朝左；眼随左掌上视(图十二-B27)。③上动不停，左掌继续从上向左后、向下直臂弧形绕环，随后变拳，屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上；右掌同时继续从下向右前、向上直臂弧形绕环，掌心朝左；左


图十二-B26

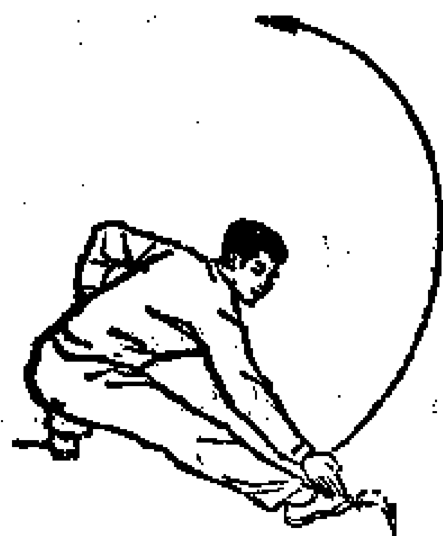

图十二-B27


图十二-B28

脚不动；同时右腿屈膝在左腿后面离地向左提起，脚尖朝左，脚底朝上；眼看上身左侧(图十二-B28)。④上动不停，右脚向右前方落步，脚尖里扣，右腿伸直；左脚跟趁势里转，左腿屈膝半蹲；上身同时左转；左拳不变；右掌随之从上向胸前屈肘屈腕平放下按，掌心朝下，掌指朝左；眼看右掌(图十二-B29)。⑤上动不停，右肘下垂，臂外旋使掌心朝上，从胸前向下、向右脚处直臂弧形绕环摆动，至右脚处拇趾外侧朝上；上身随之右转，向右脚处探身前倾；左腿同时屈膝全蹲；右腿伸直平仆；眼随右掌转动(图十二-B30)。⑥上动不停，上身前移，右脚跟里转，右腿屈膝半蹲，左脚

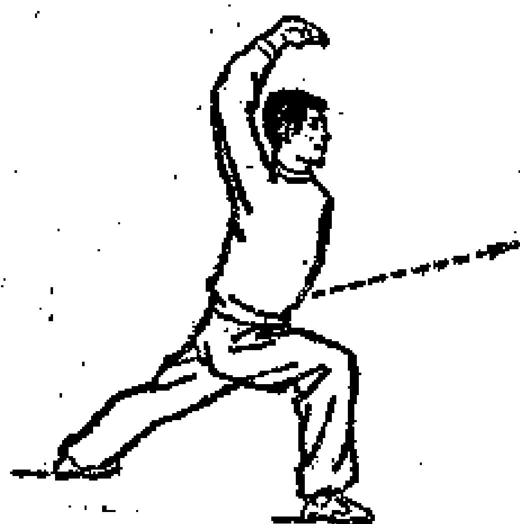


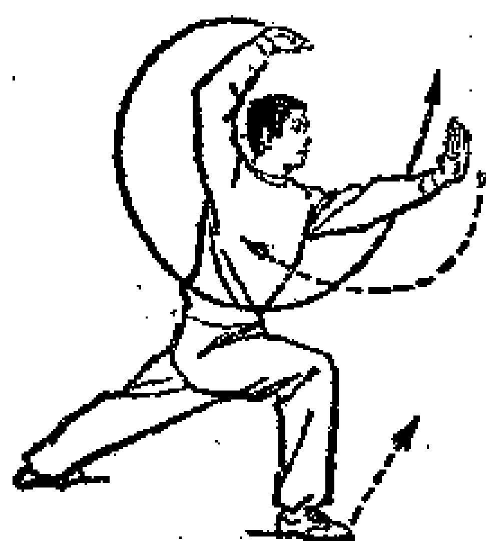
图十二-B29



图十二-B30

跟外展，左腿挺膝蹬直，成右弓步；右掌同时从身前向上屈肘横架，掌心朝上，掌指朝左；眼向前平视(图十二-B31)。⑦左拳变掌，从左腰侧向身前平伸推出，掌指朝上，小指侧朝前；眼看左掌(图十二-B32)。⑧右腿直起，左掌直腕随臂内旋使拇指侧朝下，从身前直臂向下、屈肘向右腋处弧形绕环抄起，至右腋时，掌心朝里，掌指朝后；右掌同时从上向身后直臂下沉，臂内旋使拇指侧朝下，屈肘向左前方弧形绕环上挑，至左前方时，拇指侧朝上；同时右腿屈膝用脚内


图十二-B31

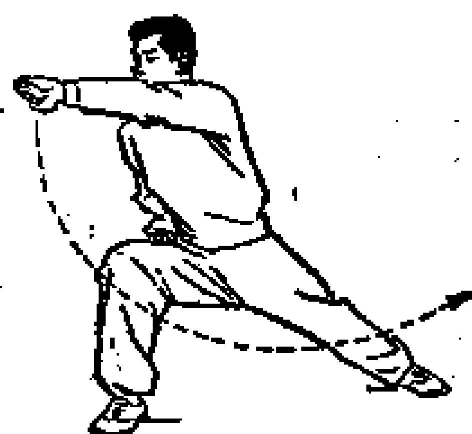

图十二-B32

侧向左踢摆，落步于左前方，脚尖朝右前方；眼看右掌(图十二-B33)。⑨上动不停，右掌直臂向上、向后、向下弧形绕环，左掌随之从右腋处直臂向下、向左前方、向上弧形绕环；右脚不动；左腿屈膝在右腿后面离地向右提起，脚尖朝右，脚底朝上；眼随右掌转动(图十二-B34)。⑩上动不停，

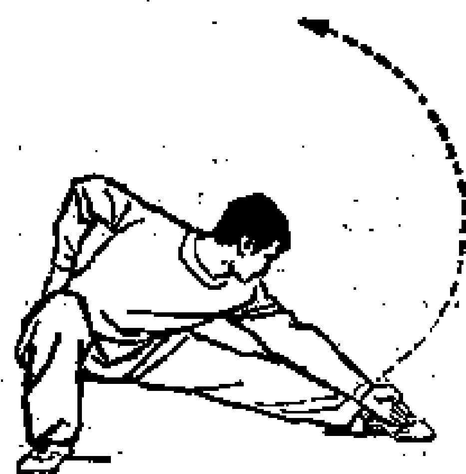

图十二-B33


图十二-B34

右掌变拳，屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；左脚随之向左前方落步，脚尖里扣，左腿伸直，右脚跟趁势里转，右腿屈膝半蹲；上身同时右转，左掌则从上向右胸前屈肘屈腕平放下按，掌心朝下，掌指朝右；眼看左掌(图十二-B35)。⑪上动不停，左肘下垂，臂外旋使掌心朝上，从胸前向下、向后、向左脚处直臂弧形绕环摆动，至左脚处拇趾外侧朝上；上身随之左转，向左脚处探身前倾；右腿同时屈膝全蹲；左腿伸直平铺；眼随左掌转动(图十二-B36)。⑫上动不停，上身



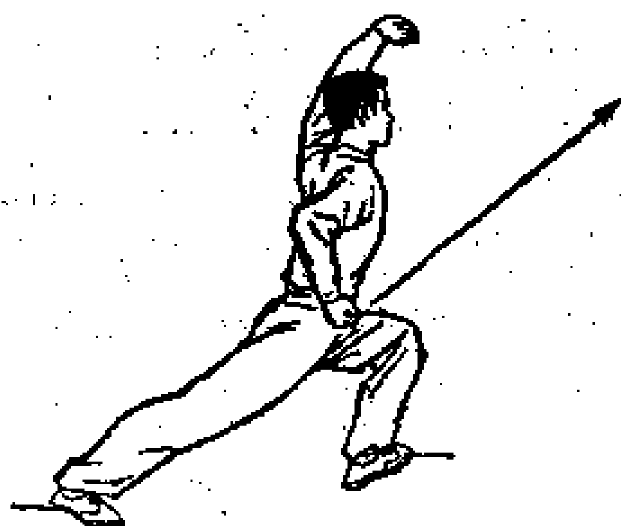
图十二-B35



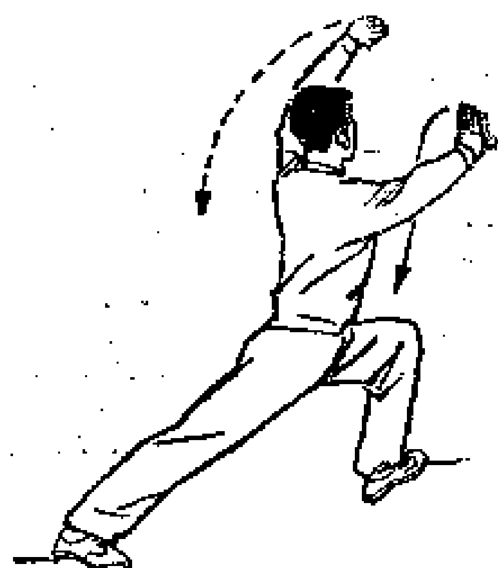
图十二-B36

前移，左脚跟里转，左腿屈膝半蹲，右脚跟外展，右腿挺膝蹬直，成左弓步；左掌同时从身前向上屈肘横架，掌心朝上，掌指朝右；眼向前平视(图十二-B37)。⑬右拳变掌，从右腰侧向前平伸推出，掌指朝上，小指侧朝前；眼看右掌(图十二-B38)。

要领说明：①上述十三个分解动作，第一至第七动为右弓步上架前推。第八至第十三动为左弓步上架前推。除第七与第八动的中间应有停顿外，其余各动均连贯起来做，不可有中断现象。②左右架推，前半部是两臂的回环动作，必须使两臂绕环快速，手眼身步配合一致，力求轻灵圆活，防止



图十二-B37



图十二-B38

偃肩硬项、身钝步滞。③后半部的上架前推，必须做得快而有力。上架时腕关节要趁势抖腕侧屈；前推时肩部要向下沉坠，掌在腰侧先成倒掌而后使臂内旋以螺旋形状向前速推，在推进过程中腕关节始终屈紧，不要放松。④构成弓步架推后，前伸掌掌指高与眉齐，肩部尽量向前引伸；上架掌使臂肘屈为半圆，肘肩尽量向后展张；上身要挺胸、直背，腰部要向架掌的一侧拧转；前腿要屈平，后腿要蹬直，两脚不可出现拔跟掀脚的现象；更要防止臀部的凸起。⑤本动中的仆腿虽是过渡动作，但必须要使脚尖里扣，屈膝全蹲，防止撅臀、拔跟、脚不里扣。⑥本动中的两脚左右踢摆，一定要用脚内侧象踢毽子那样向里踢起，屈膝使小腿向里大腿向外，不要使大小腿均向里。⑦本动中的两脚在身后提步，要使脚底朝上，提得高一些，不要一离地就走，也不要使脚尖下垂。

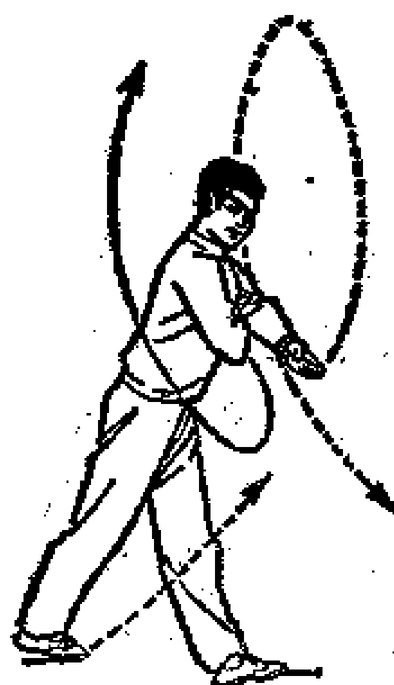
一一、震脚下插掌

动作分解：①上身稍起，左掌从上向左直臂下降至平举部位，掌心朝下，掌指朝左；右掌同时直腕，右臂内旋使掌

心朝下，从前向下直臂下降至左膝近处，掌指朝下；头左转，眼看左掌(图十二-B39)。②上动不停，上身半面向右转，右脚不动，左脚即离地从身前向右迈步，左臂内旋使拇指侧朝下，从左继续向下、由右臂上面向右直臂弧形摆动；右掌同时屈肘收于左腋下面；眼随左掌(图十二-B40)。③上动不停，左掌从右继续向上、向左、向下直臂弧形绕环，至下方



图十二-B39



图十二-B40

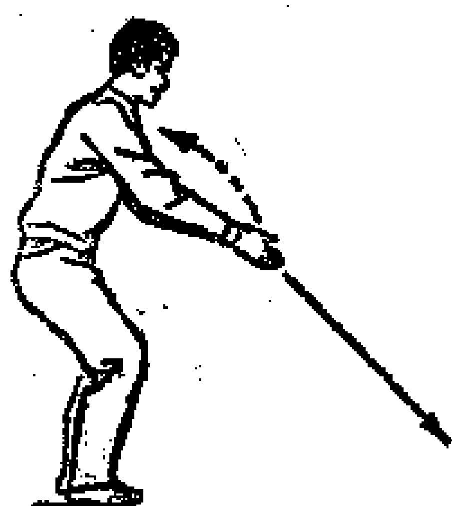
时伸向身前斜下举，拇指侧朝上；右掌则相应地从左腋下面向下、向右、向上直臂弧形绕环上举，拇指侧朝后，掌指朝上；左脚不动，右腿在右掌绕环上举时屈膝提于身前，右脚脚面绷平，脚尖朝下；眼向前方平视(图十二-B41)。④上动稍停，右掌随屈肘贴近右耳侧(图十二-B42)。⑤上动不停，左腿屈膝，右脚在左脚内侧跺地震脚并步；与此同时，右掌向前下方与左掌相搓，眼看右掌(图十二-B43)。⑥右掌向前下方直臂插伸，拇指侧朝上；左掌随之屈肘收于右肩前，掌心朝右，掌指朝上，紧贴右臂；两腿同时屈膝全蹲，眼随右掌



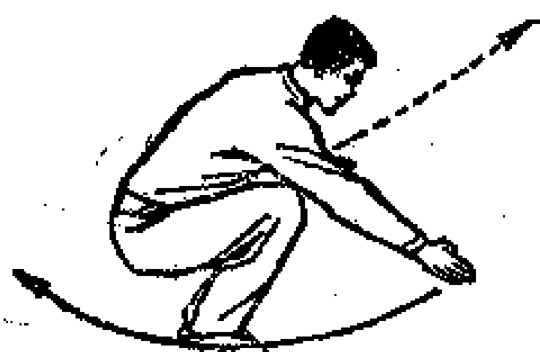
图十二-B41



图十二-B42



图十二-B43



图十二-B44

(图十二-B44)。

要领说明：①两掌回环要同迈步、提膝的动作协调一致。②当右掌绕环至上举时，上身宜拧腰半面右转，使左肩顺向前方，右肩向后牵引；右臂要尽量上伸，左臂要尽量下伸；右腿屈膝尽量上提，右脚扣拢，左腿膝部挺直，左脚五趾抓地站稳；上身挺胸、拔背、直腰，头向上顶，项直，气向上提；使全身劲力浑凝一团。③震脚下插掌时，必须使下

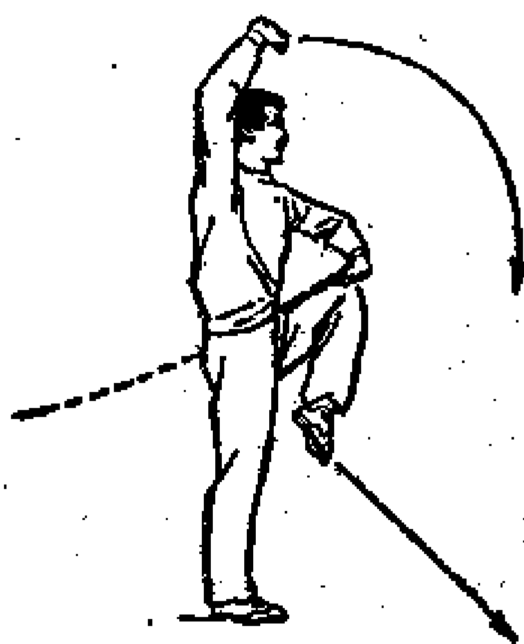
蹲、震脚、搓掌下插这三个动作在同一时间内一起完成，与此同时，如果能运用极短促的爆发性的向外呼气的“气法”技巧，使之与下蹲、震脚、搓掌下插这三个动作配合一致起来，则更加完善。④下蹲插掌后，两脚两膝必须并拢靠紧，防止臀部上撅，两肩下沉，右肩应向前伸一些，两掌除拇指屈紧外其余四指均要并拢用劲向掌背的一面伸张。

一二、提膝托掌

动作分解：①两腿直起，右臂外旋，从前向下、向后直臂弧形绕环摆动；左臂外旋，掌心朝上，由右肩处向前上方直臂伸出；眼随右掌转动(图十二-B45)。②上动不停，右腿直立，左腿随即屈膝在身前提起，左脚脚面绷平，脚尖朝下，成独立步；同时，以左肘关节为轴使前臂上屈，臂内旋使左掌心朝右，提肘使前臂向右下降，屈腕使掌心按扶于左膝上面，掌指朝右；右掌相应地从后向上直臂弧形绕环上举，至上方时肘稍屈，屈腕抖手成横掌，掌指朝左，掌心朝前；眼随右掌移动，在抖手亮掌时转向正前方平视(图十二-B46)。



图十二-B45

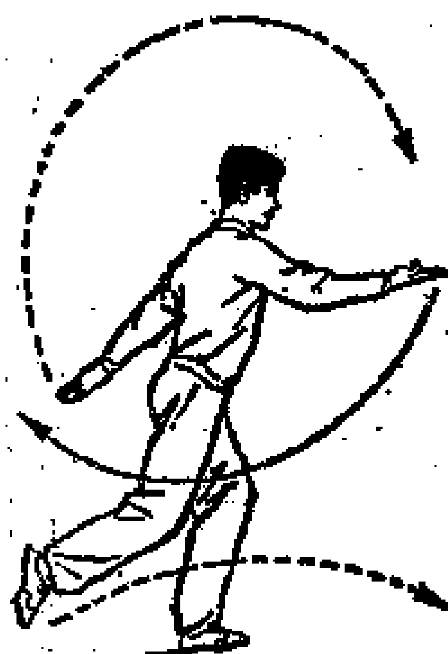


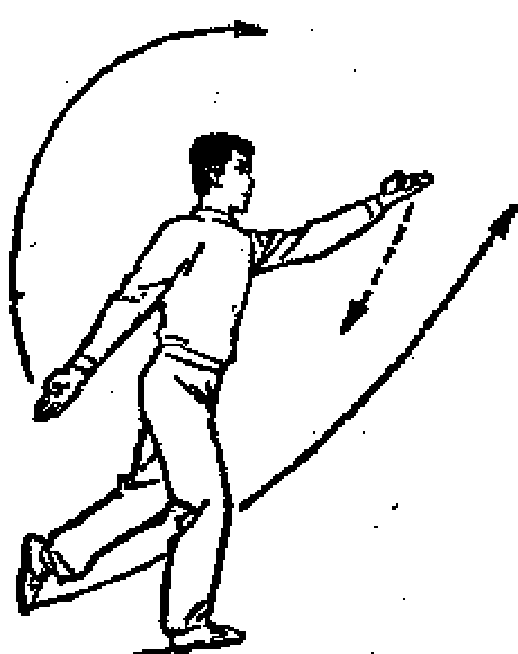
图十二-B46

要领说明：①上述两个分解动作必须连贯起来做，中间不可中断；提膝、按掌、托掌这三动一定要在同一时间内迅速完成。②右肘要向后稍作展张，左肩要防止由于提肘而出现上耸现象。③提膝独立，要领同前。

一三、上步高举腿

动作分解：①左脚向前落步，左掌直腕直肘，臂外旋使掌心朝前，从前向后直臂弧形绕环摆动；同时右掌直腕，臂外旋使掌心朝后，从上向前直臂弧形绕环摆动；右脚随屈膝离地，向后掀翻脚掌（图十二-B 47）。②上动不停，右掌继续向下、向后绕环摆动，左掌继续向上、向前绕环摆动；同时右脚向前上步，左脚离地向后掀翻脚掌（图十二-B 48）。③上动不停，右掌继续向上绕环上举，至头顶上方时，屈腕抖手成横掌，屈肘横架，掌指朝左，掌心朝前；右腿伸直，左腿屈膝在身前提起向前上方蹬伸直举，左脚脚底朝上，脚尖朝后；左掌在左腿屈膝上提的同时屈肘按扶于左膝上面，掌心朝下，掌指朝右；眼看左脚（图十二-B 49）。


图十二-B 47


图十二-B 48



图十二-B 49

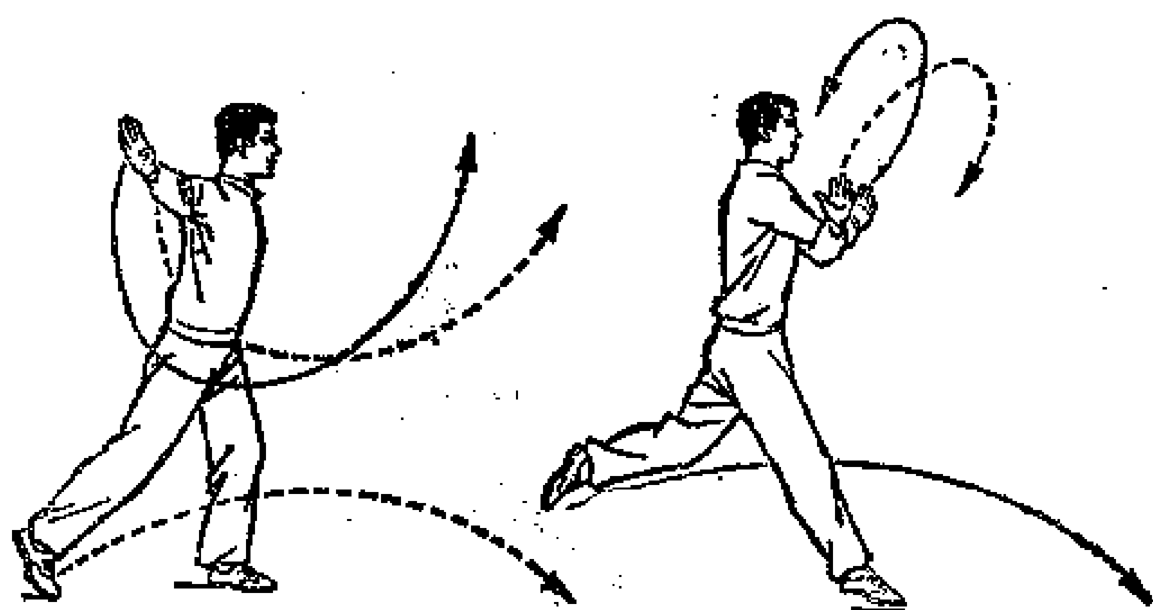


图十二-B 50

要领说明：①两臂向前回环，肩、肘、臂均应自然放松，不要紧张。②两臂向前回环必须和步法配合一致，动作力求协调、和谐。③上步时，必须以脚前掌挖地而后使脚底后翻，膝部应稍屈，上身微向前倾，但须挺胸、直腰。④高举腿，以超过胸部为标准，两腿均须伸直，左脚尖要勾紧，上身保持正直，站立要稳固，持续二至三秒钟左右。⑤如果缺乏腿功，也可以暂时不做举腿动作，仅做如第十二动的提膝托掌动作，或者改做平举腿也可。

一四、跃步双分掌

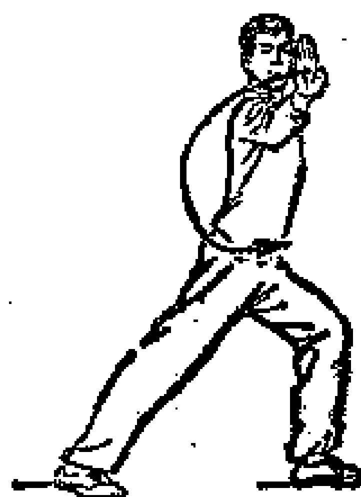
动作分解：①左腿下落屈膝（图十二-B 50）。②左脚随即向前上步，重心前移；右掌从上向右直臂下降成平举，掌心朝下；左掌从前向左直臂振摆成平举，掌心朝下；眼向前平视（图十二-B 51）。③上动不停，右脚向前跃进，左脚蹬地跳起；两掌同时从两侧一起直臂向下、屈肘向身前弧形绕环抄起，至身前时两掌错臂交叉，左掌在下，右掌在



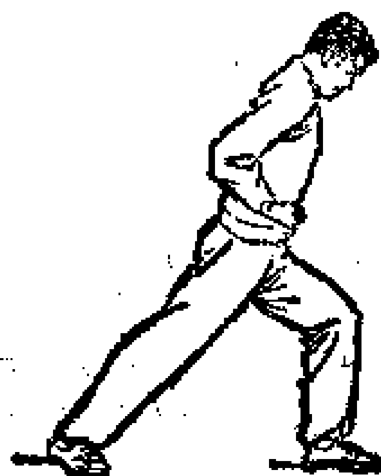
图十二-B 51　　　　图十二-B 52

上，两掌屈腕使掌指朝上（图十二-B 52）。④右脚先落地，左脚随之向前落地，右腿伸直，左腿屈膝；两掌同时向上经额前分向左右平摆，掌指仍朝上；眼看右掌（图十二-B 53）。⑤上动不停，两掌变拳，屈肘收抱于两腰侧，拳心朝上；眼看右拳（图十二-B 54）。

要领说明：跃步要远，落步要轻；两掌外分时不要举掌过高；两掌变拳收抱要迅速。



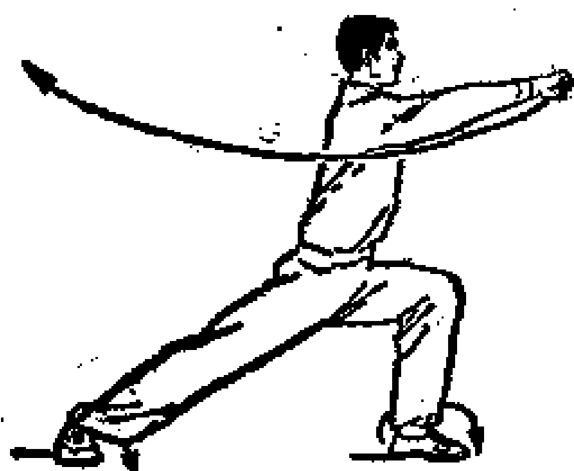
图十二-B 53



图十二-B 54

一五、弓步双冲拳

动作分解：两腿前弓后蹬成左弓步，两拳向前平伸冲出，拳心朝下，眼看两拳（图十二-B 55）。



图十二-B 55

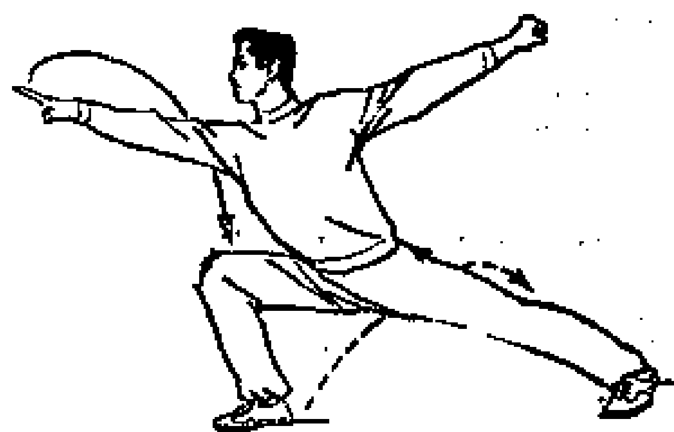
要领说明：沉肩、紧拳、出拳迅速有力，两拳由腰间冲伸至整个拳程的五分之三时才开始臂内旋，使拳心转朝下继续冲伸，不要使两拳一离腰侧就将拳心转向下。

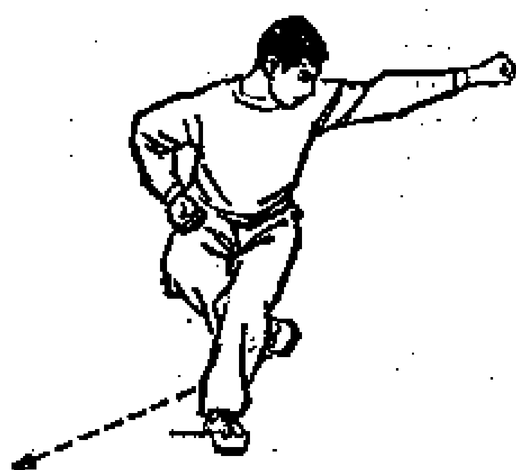
第 二 段

一六、平搂扣腿夹抱

动作分解：①右脚跟里转，右腿屈膝；右拳变掌，掌心朝下，从身前向右、向后直臂弧形平摆捋搅；上身随右掌从右向后转，面向正西；左脚跟同时外展，左腿伸直；左拳位置不变，眼随右掌转动（图十二-B 56）。②上动不停，右掌继续向右平摆捋搅，随即变拳，屈肘向右腰侧搅回夹抱，拳心朝上，上身趁搅抱之势后移，左腿屈膝半蹲；右脚离地伸向左腿后面，用脚面贴住左膝后部勾扣；左拳仍不变；眼看右脚尖（图十二-B 57）。

要领说明：①向右后平摆捋搅时，动作要快要柔，臂部

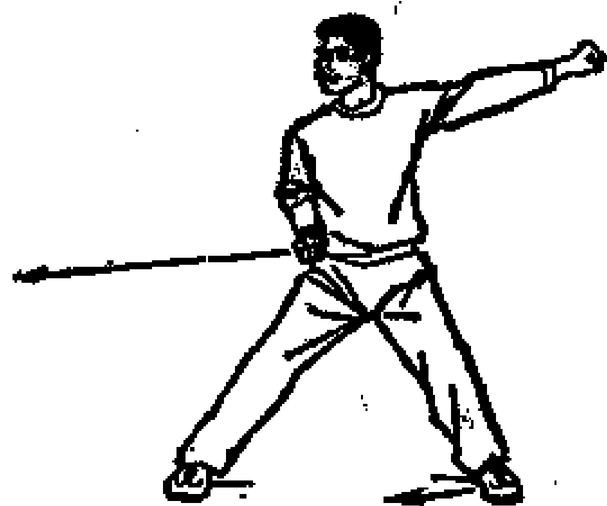

图十二-B 56


图十二-B 57

不要紧张；上身必须随右掌转动。②扣腿夹抱时，动作要快要刚，屈肘握拳要有力；扣腿、下蹲、收拳的动作必须在同一时间内完成。

一七、冲步抢手前搡

动作分解：①右脚向右前方冲进一大步，脚尖里扣；上身随之前送，眼看右前方（图十二-B 58）。②上动不停，在右脚冲进的时候左脚随之擦地跟进半步；右拳变掌，掌心朝下，向右前方平伸急抢搡出，掌指朝向右前方；左拳同时变掌，掌心朝下，掌指朝向左后方；两腿在搡掌时屈膝半蹲成马步；眼看右掌（图十二-B 59）。

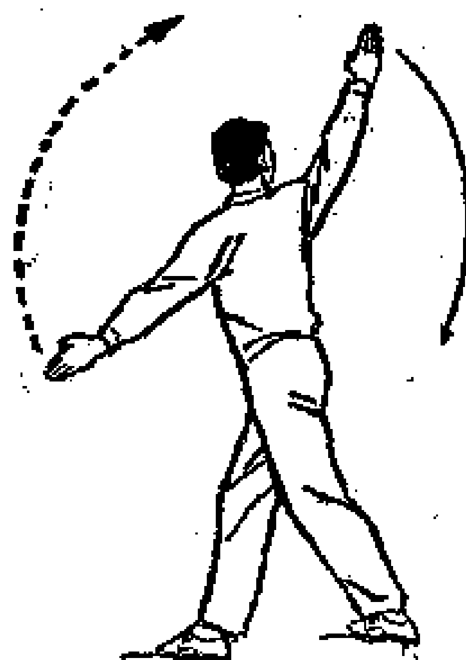

图十二-B 58


图十二-B 59

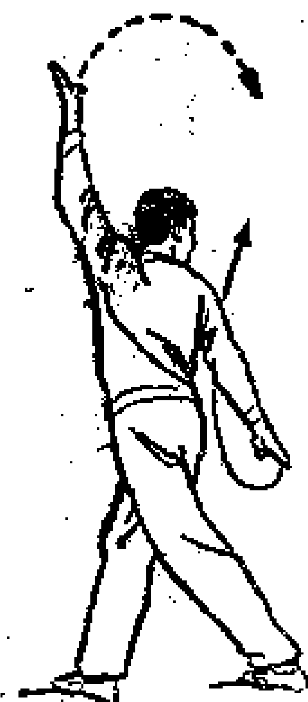
要领说明：①冲步、跟步、屈蹲、搡掌等动作，必须极迅速地连成一气，除冲步在层次上先行一时外，后三动必须同时完成。②搡掌必须有力，能运用极短促的向外呼气的"气法"技巧与之配合一致，借气使力更好。爆发性的向外呼气，极短促，其音近"亥"，但不要发声过响变为"嘿"。③构成马步后，两大腿要蹲平，扣脚、展膝、裆劲内收，挺胸、直背、塌腰，两肩下沉，两腕平直。

一八、抡臂仆步穿掌

动作分解：①两腿直起，右臂内旋使小指侧朝上，直臂向上弧形绕环举起，左臂内旋使拇指侧朝下，直臂向下弧形绕环垂沉；在两掌绕环至上下成直线时，两脚以脚前掌碾地为轴使上身从右向后转，两腿成前后交叉，右腿在前，左腿在后；转身之后，右掌从上继续向右绕环摆动，左掌从下继续向左绕环摆动，两掌掌心均朝向身前；眼随右掌转动（图十二-B 60）。②上动不停，右臂内旋使掌心朝下继续从右向下直臂弧形绕环，左臂外旋使掌心朝上继续从左向上直臂



图十二-B 60

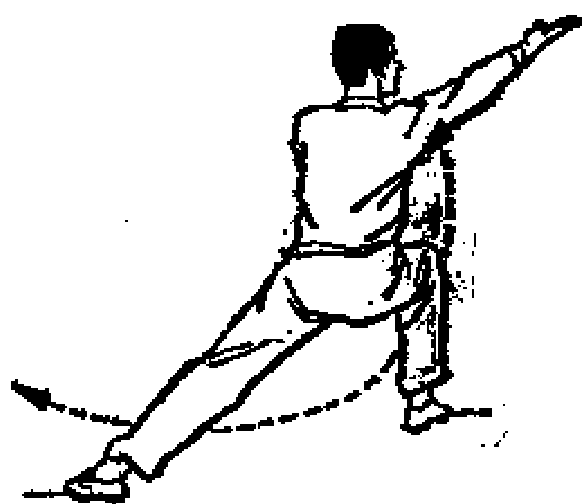


图十二-B 61

弧形绕环，眼看右前方（图十二-B 61）。③上动不停，右掌从下由身前屈肘向左、向上弧形绕环至左胸前，掌心朝里，掌指朝上；同时左掌从上屈肘屈腕向右弧形绕环至右肩前上侧，掌心朝右、掌指朝后成横掌；左脚跟离地（图十二-B 62）。④上动不停，左脚向左后方伸出，左腿伸直，右腿屈膝半蹲；右掌经左掌背上面向右前方平伸穿出，掌心朝上；左掌随之顺右臂下面屈肘收于右腋下，掌心朝下；眼看右掌（图十二-B 63）。⑤上动不停，右臂内旋使拇指侧朝上，方向不变；上身左转，右腿屈膝全蹲，左腿伸直平仆；左臂外旋，随即从右腋处向下，小指侧沿左腿内侧向左



图十二-B 62



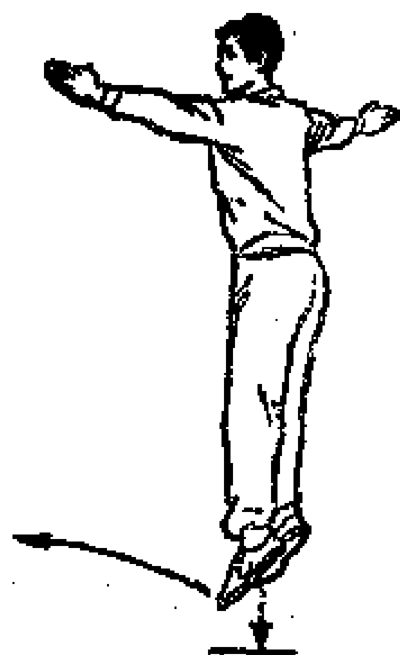
图十二-B 63

直臂插伸，拇指侧朝上；眼看左掌（图十二-B 64）。

要领说明：① 上述五个分解动作要连贯起来做，中间不可有丝毫的停顿现象。② 两肩要放松，两臂回环要抡圆，不要僵肩。③ 仆腿时右腿必须全蹲，向前抄掌时上身随之前探，防止撅臀、拱背、掀脚、拔跟。



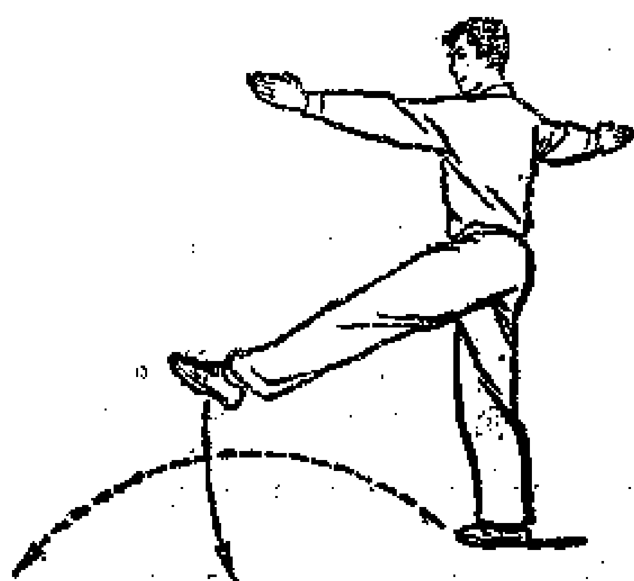
图十二-B 64



图十二-B 65

一九、击步箭弹

动作分解：① 上动不停，上身前移，左掌抄起平举，左腿屈膝，右腿伸直；随即右脚离地直腿向左脚击碰，左脚蹬地直腿跳起，使右脚在空中击碰左脚（图十二-B 65）。② 右脚落地（图十二-B 66）。③ 左脚随后向左前方落地，右脚继之向前上一步，上身仍向左前方（图十二-B 67）。④ 上

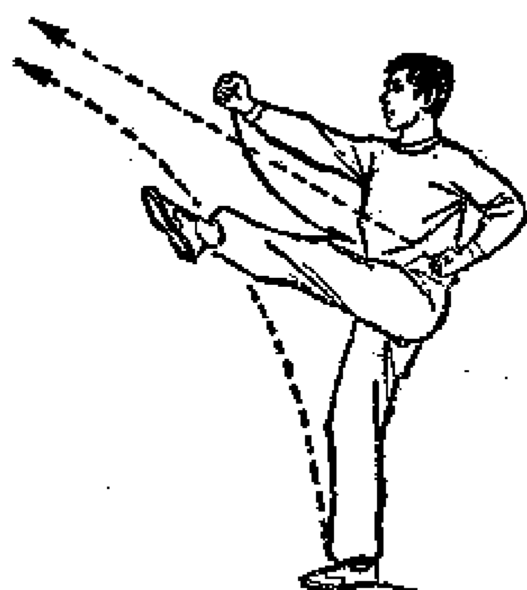


图十二-B 66

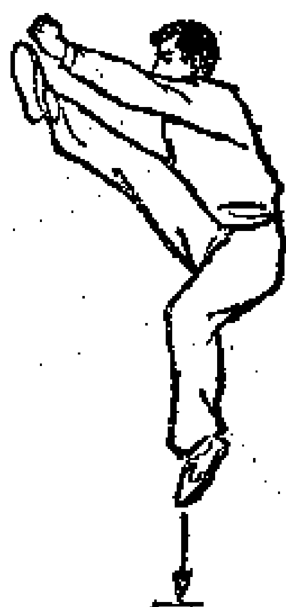


图十二-B 67

动不停，左掌变拳屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上；右掌同时变拳从后屈肘由右腰侧向前平伸冲出，拳眼朝上；左腿随之向前踢起，左脚尖朝前（图十二-B 68）。⑤ 上动不停，右脚趁左脚踢起之势用脚掌蹬地跳起，身体悬空；在空中，右脚向前踢出，脚面绷平，脚尖朝前；左脚趁势下垂；右拳屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；左拳即向前平伸冲出，拳眼朝上；眼看右脚（图十二-B 69）。



图十二-B 68



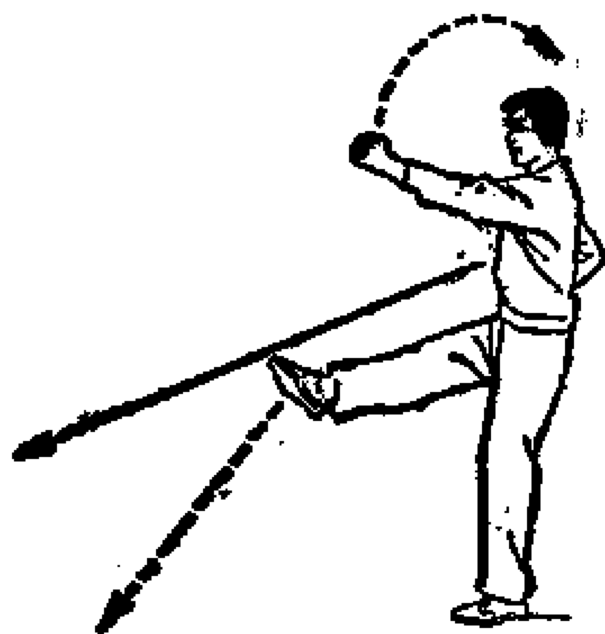
图十二-B 69

要领说明：① 本动必须与前面的"抡臂仆步穿掌"连贯起来做，中间不要停顿。② 击步要以最快的速度来进行，两脚的击碰必须在空中完成。所谓空中，此处仅指两脚离开地面，不必高跃。③ 箭弹也叫"鸳鸯腿"，左脚前踢的高度达到水平位置就可，不必过高，在技击实用上它的踢击目标是对方的腹部，右脚前踢的高度要超过水平位置，在技击实用上它的踢击目标是对方的颏部。左腿的向前踢摆和右腿的跳起必须前呼后应地相继而起才能悬空；纵跳时应提气，不要沉气。④ 两拳的冲伸须与两腿协调一致，要冲、踢一起进

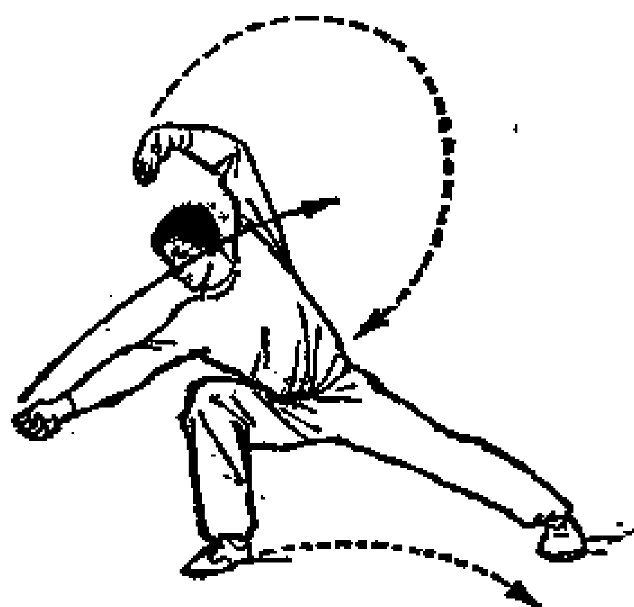
行；冲伸须有力，不要虚晃即过。

二〇、弓步指档拳

动作分解：① 左脚落地（图十二-B70）。② 右脚向左前方落地，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝蹬直，成右弓步；左拳同时变掌屈肘向上横架举起，拇指侧朝下；右拳即向前下方冲伸，拳眼朝上；上身趁势左转向右侧倾前探，眼看右拳（图十二-B71）。



图十二-B70



图十二-B71

要领说明：① 右脚落地成弓步和左掌屈肘上架的动作要协调一致，形成这个动作的前半部；上身左转和右拳下冲的动作要协调一致，形成这个动作的后半部。② 弓步要防止由于上身的侧倾前探而出现髋部和臀部的凸出，并要防止两脚的掀脚和拔跟。

二一、虚步磕肘

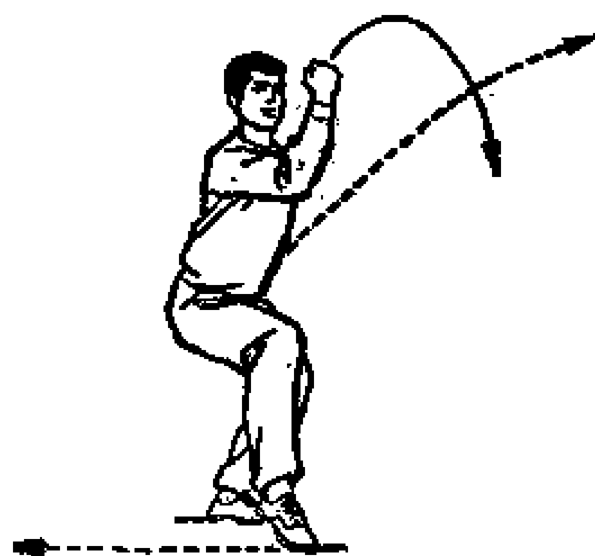
动作分解：右腿伸直，上身直起，左腿屈膝半蹲，左掌变拳屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上；右脚随之从右侧方屈膝提步离地移向身前方以脚尖虚点地面，脚面绷平，右拳同时

屈肘从右向身前格挡，拳面朝上，拳心朝里；眼看右拳，构成右虚左实的虚步挎肘（图十二-B 72）。

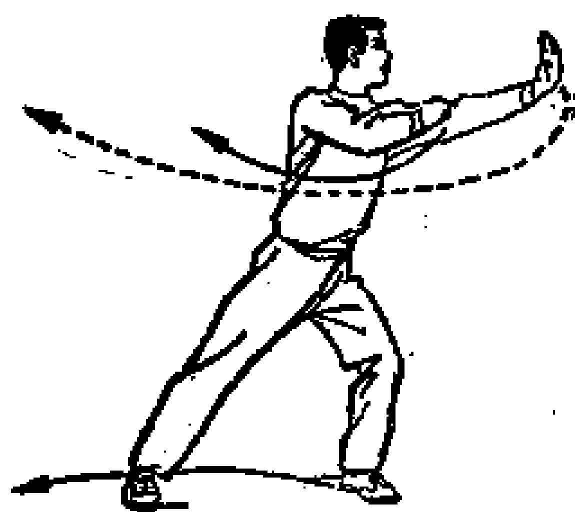
要领说明：虚步时，左腿要尽量做到半蹲，右腿屈膝以脚尖虚沾地面，身体重量全部落于左腿，两脚虚实必须分明；上身略前倾，但须挺胸、直背、塌腰，左掌贴紧腰侧，左肩稍向后牵引，右拳高与眉齐，右肩稍向前牵引。

二二、偷步撑拳

动作分解：① 上身稍起，右脚从身前向右后方挪步，右腿伸直；左拳随之变掌，从左腰侧直臂向左弧形绕环，至平拳时屈腕成侧立掌，掌指朝上；右臂内旋使拳眼朝里，以肘关节为轴使前臂向左下降放平，拳附于左肘近处，拳心朝下；眼看左掌（图十二-B 73）。② 上动不停，右脚不动，左脚从身后向右偷步，两腿成交叉；右拳随之从左向前、向右直臂弧形平摆撑臂，拳心仍朝下；左掌同时从左直臂向前、屈



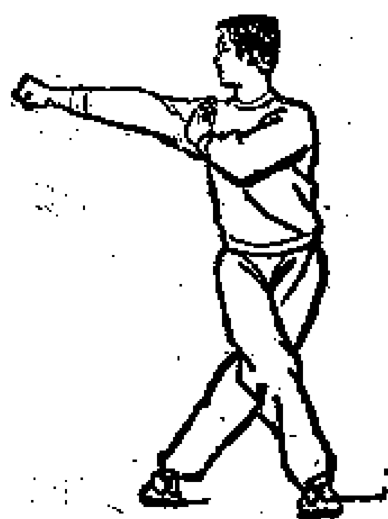
图十二-B 72



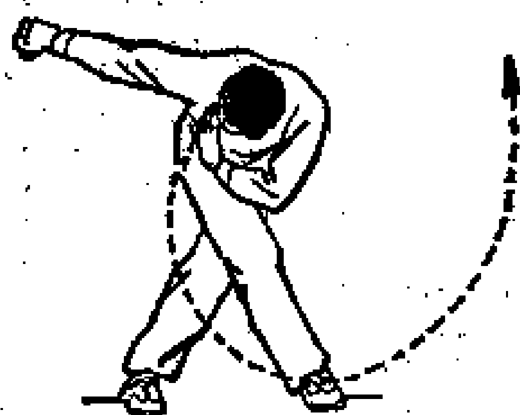
图十二-B 73

肘向右弧形平摆至右肩处，掌指仍朝上，拇指侧贴靠右肩；眼看右拳（图十二-B 74）。

要领说明：① 挪步、右拳向左平放、左拳变掌向左平



图十二-B 74

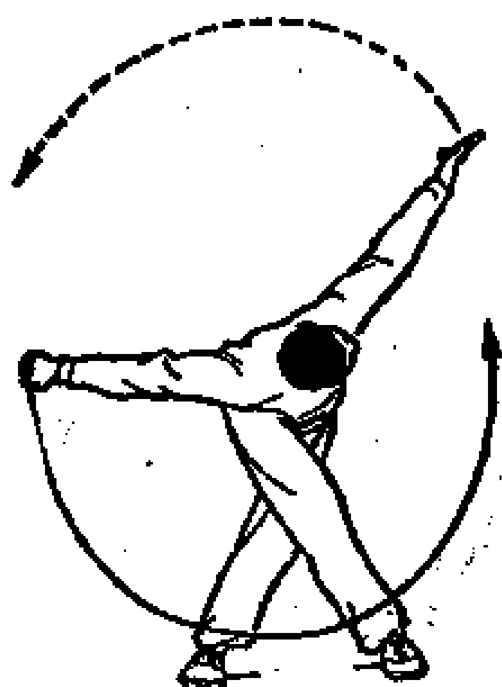


图十二-B 75

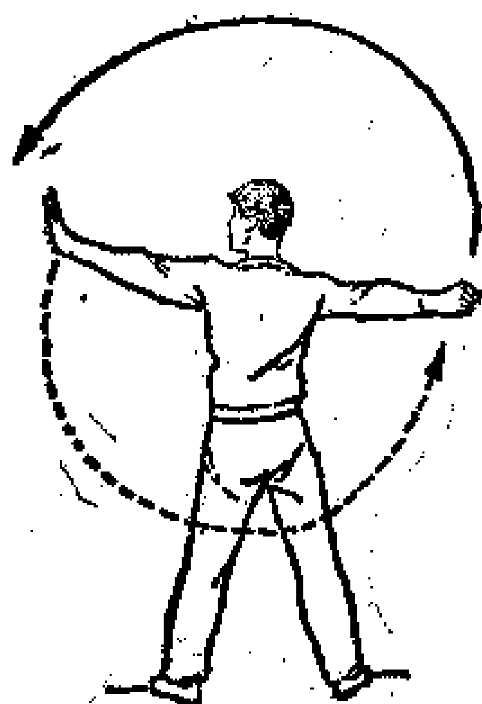
举的三动必须在同一时间内完成；偷步、右拳向右摆撑、左掌平摆至肩前的三动也必须在同一时间内完成。② 偷步的两脚尖和两脚跟必须平行，在前的右腿稍屈膝，在后的左腿须挺膝。

二三、翻身抡臂二起脚

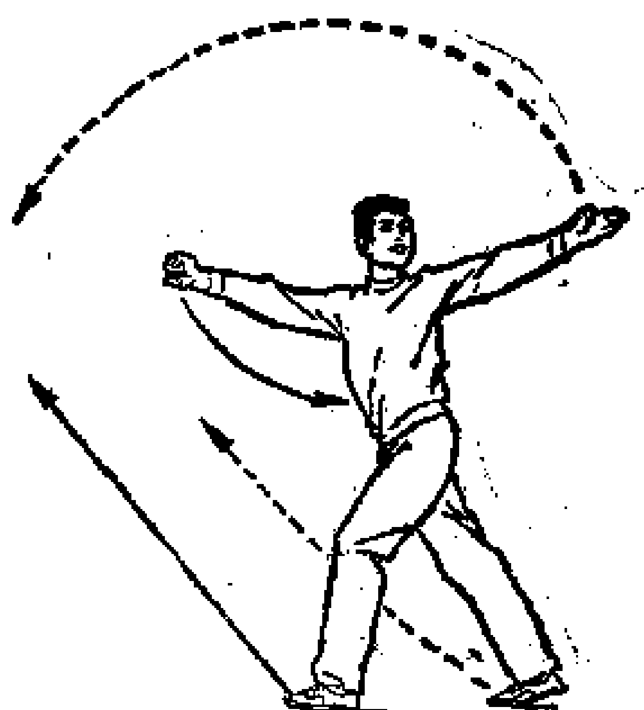
动作分解：① 上身向前下俯（图十二-B 75）。② 左掌从右肩处反臂伸直向下、向左、向上弧形绕环抡摆，掌心反腕朝上，眼随左掌转动（图十二-B 76）。③ 两脚掌碾地为轴使上身从左向上、向后拧腰迅速翻转，左掌和右拳一起随着上身成车轮形抡摆翻转；眼仍注视左掌（图十二-B 77）。④ 上身立直，两脚掌继续碾地使上身左转，左掌随之向下、向后绕环抡摆，右拳同时向上、向前绕环抡摆，眼仍随左掌转动（图十二-B 78）。⑤ 右腿向前、向上摆动踢起，左脚蹬地跳起，身体悬空；在空中，左脚向上直踢，脚面绷平，脚尖朝前；右拳随之屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；左掌则同时从后向上、向前弧形绕环至额前，用掌心击拍左脚脚面；眼看左脚（图十二-B 79）。



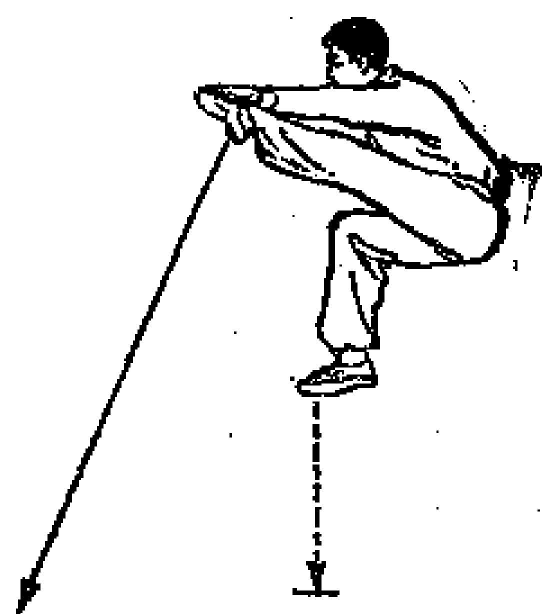
图十二-B76



图十二-B77



图十二-B78



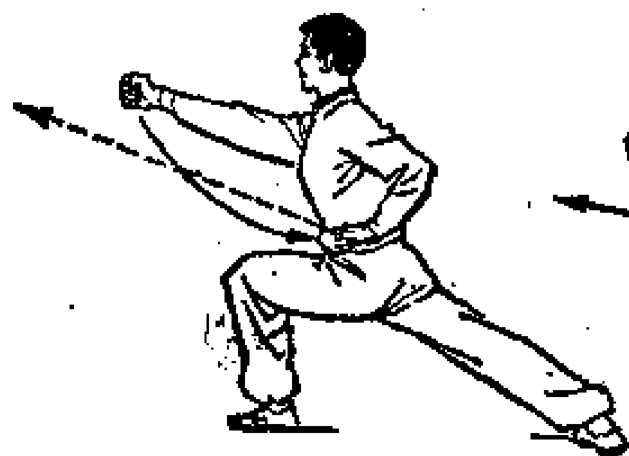
图十二-B79

要领说明：① 上述分解动作，必须连贯起来做，不要迟缓和中断。② 叉步拧腰翻身的时候上身必须前俯构成翻转的横轴，不要直身，否则便只是转身而不成为翻身了。

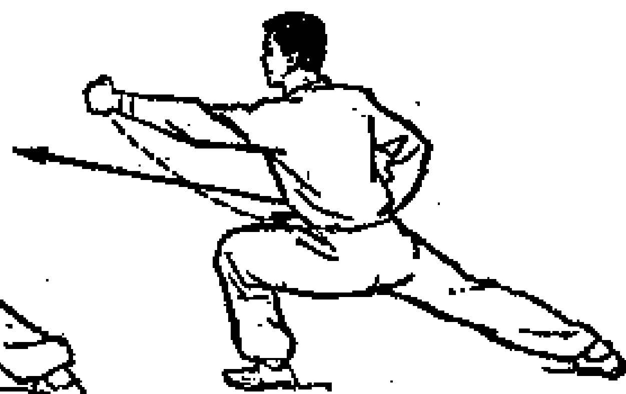
③ 快速完成叉步拧腰翻身动作，关键在于两脚前掌碾地、腰背翻转、两臂抡摆的动作必须极迅速地在同一时间内一起行动，切勿使这三个动作在时间上有先后之分。

二四、弓步连环急三拳

动作分解：① 右脚先落地，左脚随后在身前落地，右腿挺膝蹬直，左腿屈膝半蹲，成左弓步；左掌同时变拳，屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上；右拳即从右腰侧向前平伸冲出，拳眼朝上；眼看右拳（图十二-B 80）。② 上动不停，右拳屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；右拳即从左腰侧向前平伸冲出，拳眼朝上；眼看左拳（图十二-B81）。③ 上动不停，左



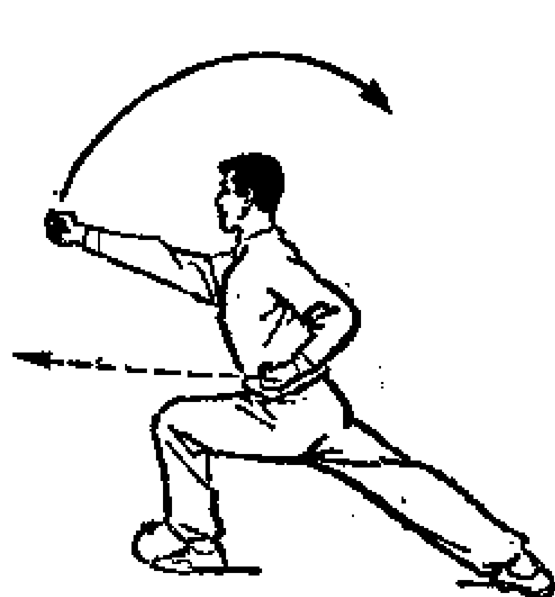
图十二-B 80



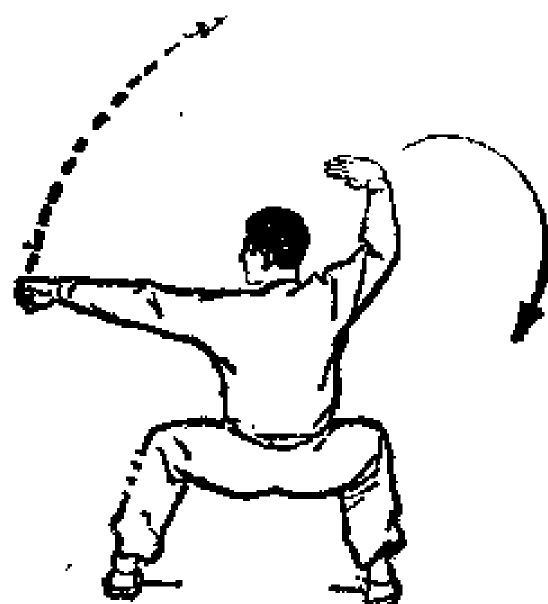
图十二-B 81

拳屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上；右拳即从右腰侧再次向前平伸冲出，拳眼朝上；眼看右拳（图十二-B 82）。

要领说明：① 三次冲拳必须以最快的速度进行，每一拳的冲击都要使臂、肘伸直，肩部前送，防止由于快速而产生两臂屈肘冲击的现象或两肩停于原位不向前顺送的现象。② 弓步必须保持前腿屈平、后腿蹬直、前腿髋部里缩、后腿髋部下沉、两脚脚底均全部贴着地面的要求，勿使因受急速冲拳的影响而破坏了弓步的完整。



图十二-B 82



图十二-B 83

二五、马步架打

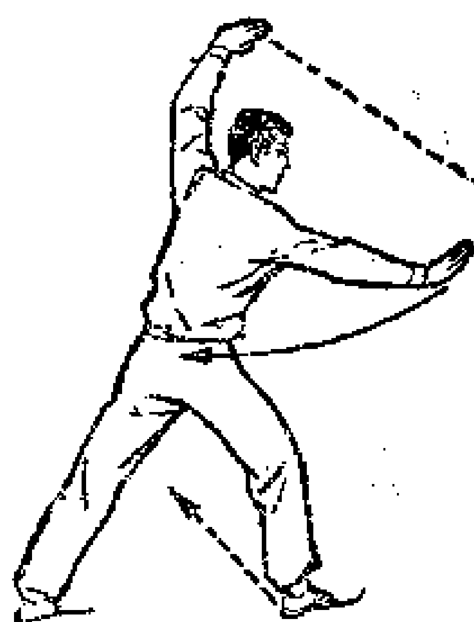
动作分解：右拳屈肘上架变横掌，小指侧朝上，掌指朝左；左脚尖里扣，右脚跟里转，上身趁势右转，两腿屈膝半蹲成马步；左拳随即从左腰侧向左平伸冲出，拳心朝下；眼看左拳（图十二-B 83）。

要领说明：两大腿必须蹲平，脚尖里扣，膝向外展，裆劲内收，上身挺胸、拔背、塌腰，两肩松沉稍向后张，右臂、肘要屈成半圆形，左臂伸直，左拳稍高过肩。

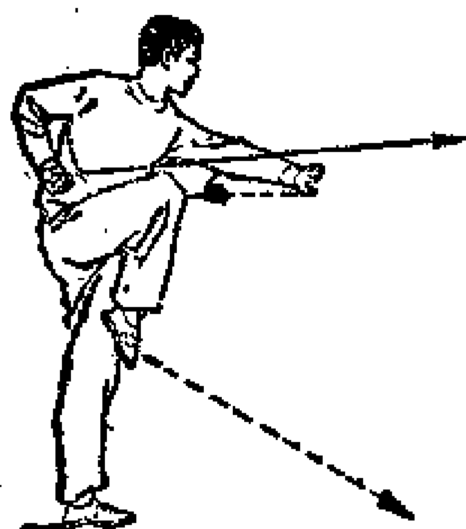
第 三 段

二六、回身提膝按掌

动作分解：① 两腿直起，右掌从上向右直臂降落成平举，掌心朝下；左拳随之变掌，从左向上举起，肘稍屈；眼看右掌（图十二-B 84）。② 上动不停，右掌变拳，屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；左脚掌碾地为轴使上身向右转，右腿随之在身前屈膝提起，右脚脚面绷平，脚尖朝下；左掌同



图十二-B84



图十二-B85

时从头顶上方向前下方直臂下按，掌心朝下，掌指朝右；上身略前倾，眼看左掌（图十二-B85）。

要领说明：① 转身、提膝、收拳、伸掌的动作，必须同时完成。② 成独立步后，左腿要挺膝伸直，左脚前掌要用力抓地，右腿要屈膝高提，右脚脚底贴紧左腿前侧，左臂尽量前伸，左掌用劲屈腕张指，右肩后牵，右拳握紧，腰要向右拧劲，上身要向前探倾。

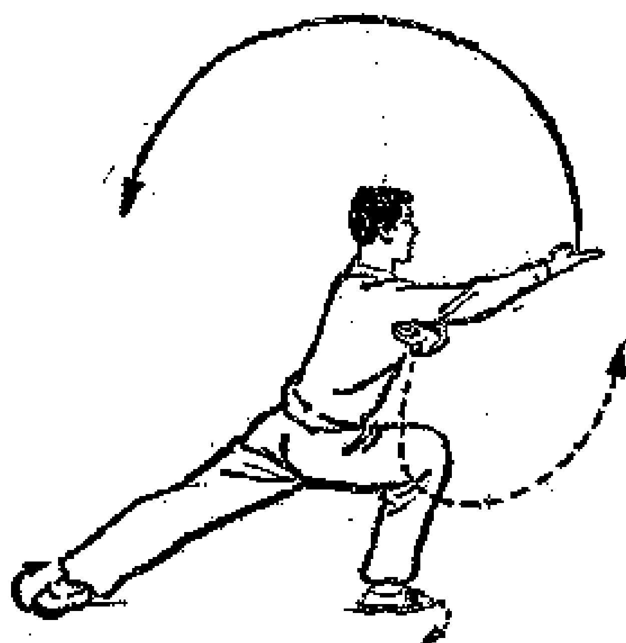
二七、弓步穿喉掌

动作分解：右脚向前落地，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝蹬直，成右弓步；同时右拳变掌，直腕使掌心朝上，从右腰侧由左掌背上面向前平伸穿出；左掌则顺着右臂下面屈肘收于右腋下，掌心仍朝下；眼看右掌(图十二-B86)。

要领说明：穿掌要快而有力；穿出之后右肘要抬平，不要坠肘；两肩要平行，不要左后右前；弓步要领同前。

二八、提膝上穿掌

动作分解：① 右臂内旋使拇指侧朝下，从前向上、向



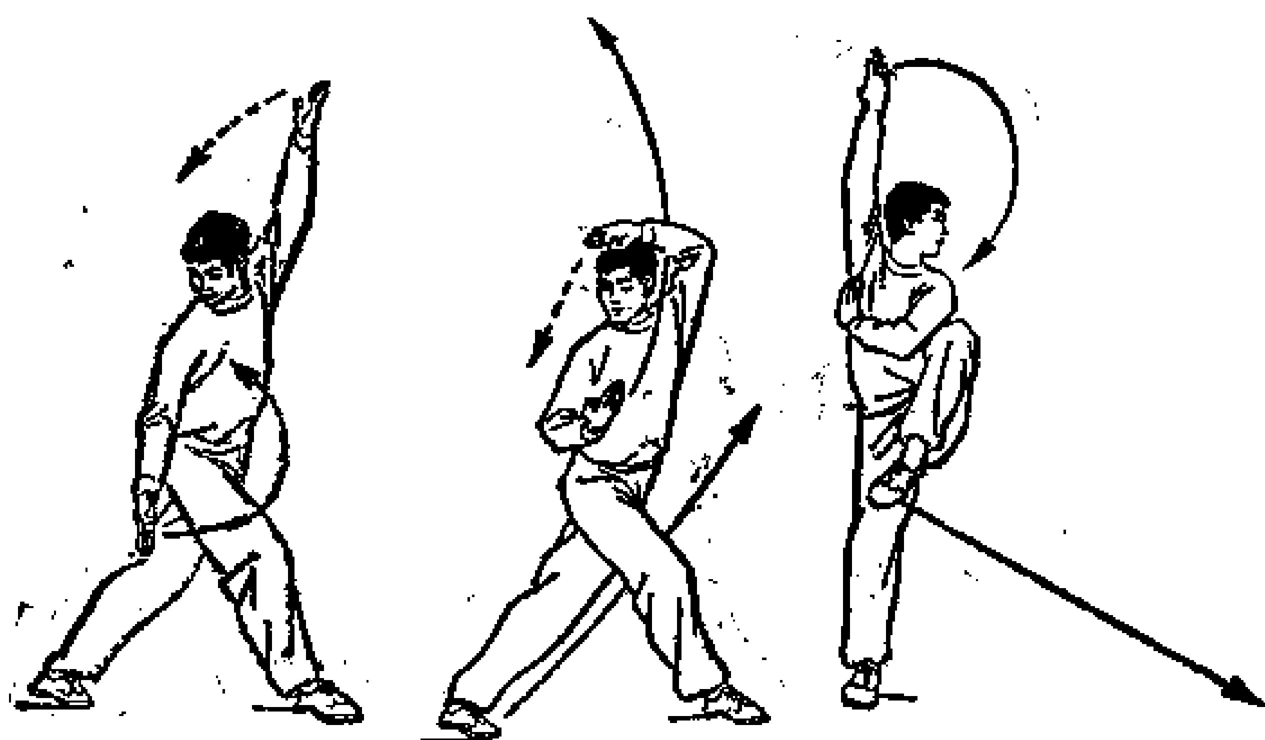
图十二-B86



图十二-B87

后直臂弧形绕环；左臂外旋使拇指侧朝下，从右腋下向下、向前直臂弧形绕环；在右掌绕环至上方的时候左脚掌和右脚跟碾地使上身右转，右腿趁势直起；眼随右掌转动(图十二-B87)。② 上动不停，右掌继续向下绕环，左掌继续向上绕环，眼随右掌转动(图十二-B88)。③ 上动不停，以肘关节为轴，右前臂从下向左、向上绕环，掌心朝里；左掌同时以肘关节为轴使前臂从上向右绕环，掌心朝外；眼仍注视右掌(图十二-B89)。④ 上动不停，右掌从胸前由左掌里面向上直臂冲出，掌指朝上，掌心朝身后；左掌掌背顺右臂外侧屈肘向下收附于右腋处成侧立掌，掌指朝上，拇指侧靠身；右腿在右掌上穿的时候直立，左腿屈膝提于身前，左脚脚面绷平，脚尖朝下；眼在右掌上穿时转向左平视（图十二-B90)。

要领说明：① 右掌由前向后绕环时，上身同时右转，不要到右掌已经绕环至后方时再转身，也不要还没有绕环时就转身，过早、过晚都不可。② 两掌绕环至上下垂直时，最好



图十二-B88　　图十二-B89　　图十二-B90

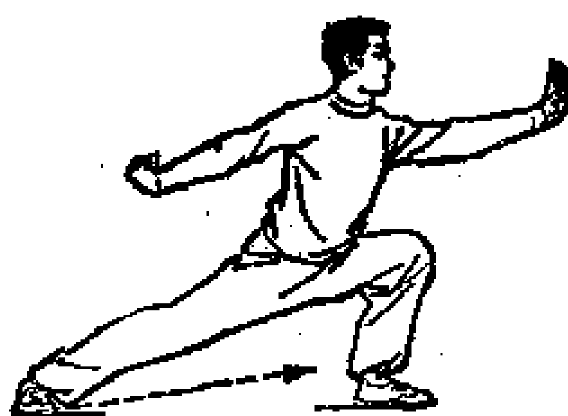
有一个微小的停顿，而后再做上穿掌的动作，使整个动作能显出抑扬顿挫的节奏。③ 穿掌、提膝的动作必须快速，同时还要与转头的动作协调一致，才能显出动作的完整性。④提膝独立时，右臂要向上拔肩，右掌要尽量使掌心翻转向后，左臂肘要下垂护身，右腿要直，左腿提膝要高，左脚要护裆，站立要稳固。

二九、弓步撩掌单鞭

动作分解：① 右腿屈膝全蹲，左腿向左侧铺地伸出，成左仆步；右臂外旋使掌心朝左，屈肘向左肩外侧立掌下降，掌指朝上，眼看右掌（图十二-B91）。② 上动不停，上身前移，左脚尖外展，左腿随即屈膝前弓，右脚跟外展，右腿挺膝后蹬成左弓步；右掌同时从左肩外侧向下、向身后变勾手反臂斜举，勾尖朝上；左臂外旋使掌背朝下，从右腋下向下、向前平撩，屈腕成侧立掌，掌指朝上，小指侧朝前；眼看左掌（图十二-B92）。



图十二-B91

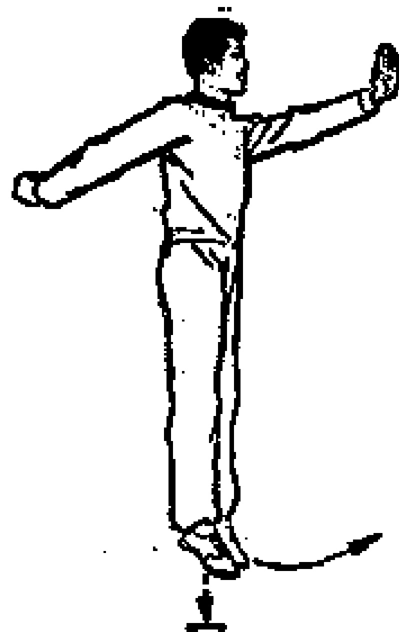


图十二-B92

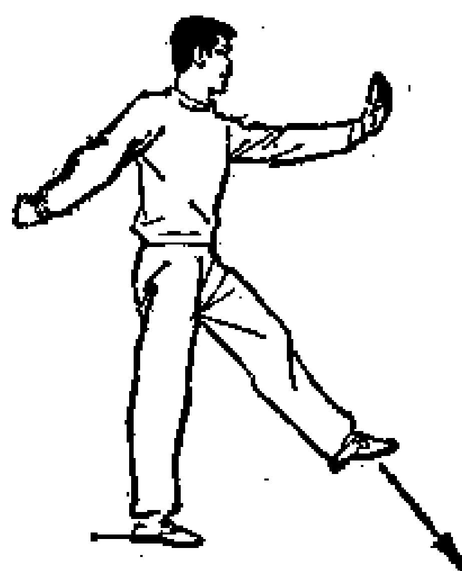
要领说明：在第一动仆腿时，左腿必须挺直，右腿要全蹲，上身防止拱背、撅臀；在第二动由仆腿变弓步时，上身要从低处向前移动，更要防止臀部撅起；完成弓步后，上身重心要落在两腿之间，防止重心偏左；左掌掌指高与眉齐，右勾手要尽量反臂上举，但要防止引起缩胸拱背。

三〇、击步二起脚

动作分解：①右脚离地直腿向左脚击碰，左脚同时用脚掌蹬地直腿跳起，在空中右脚击碰左脚（图十二-B93）。②右脚先落地（图十二-B94）。③左脚随后向前落地（图十二-

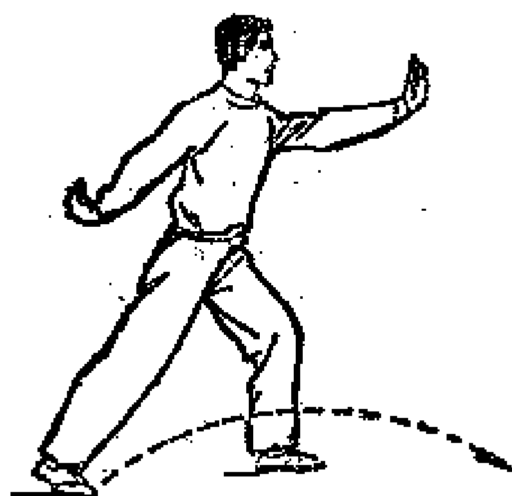


图十二-B93



图十二-B94

B95)。④ 右脚继之向前上一步(图十二-B96)。⑤ 右勾手变掌，从后向下、向前、向上弧形甩臂上摆，左掌上举过头，在头顶上方迎击右掌背；左腿随之向前摆起，右脚同时蹬地跳起，身体悬空(图十二-B97)。⑥ 在空中，右脚向上直踢，右掌在额前击拍右脚脚面，左掌移向左侧变勾手平举，勾尖朝下；眼看右脚(图十二-B98)。



图十二-B95



图十二-B96



图十二-B97



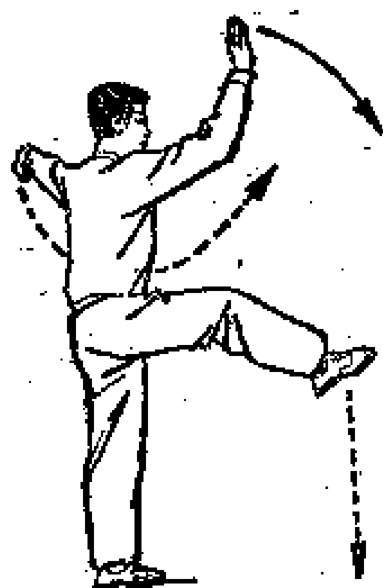
图十二-B98

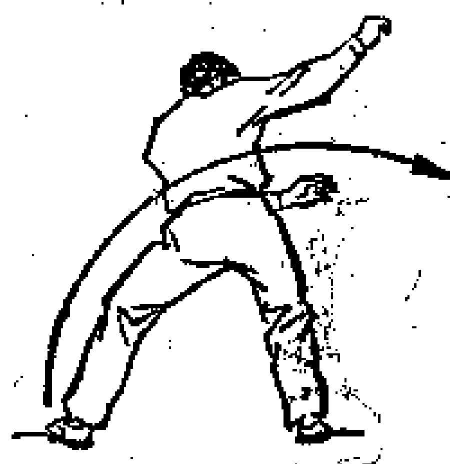
要领说明：① 二起脚的摆腿和蹬脚必须前呼后应地相继而起，这样两脚才能同时悬在空中，两臂在右脚蹬地跳起

时要迅速向上摆起，以助增加跳跃的高度，使击响在空中完成。② 拍脚击响，必须于左脚尚没下落之前在空中进行，击拍要准确、响亮。③ 击步、上步是二起脚的助跑动作，要快速、敏捷，上身要向前冲，使二起脚能借助快速的冲力而高跃。

三一、旋风脚

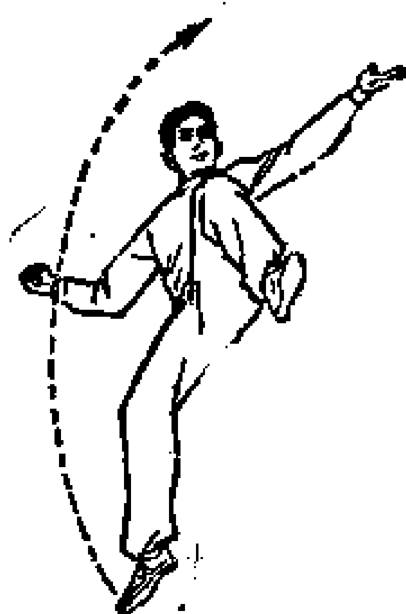
动作分解：① 左脚落地(图十二-B99)。② 左脚掌为轴碾地使上身向左转，右脚即在上身右侧落地，两腿屈膝，上身前俯；右掌变拳松握举于右侧；左勾手松开，屈肘举于右肋侧；眼看右拳(图十二-B100)。③ 左手从右向下、向左、


图十二-B99

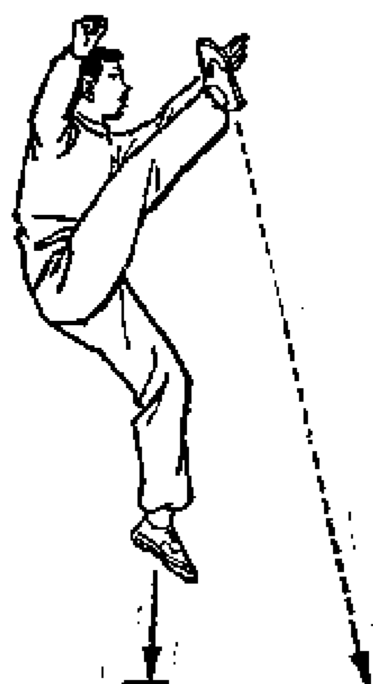

图十二-B100

向上、向后直臂抡甩，右拳同时从右向下、向左直臂抡甩，左脚提起，上身随之从左向上、向后翻转，右脚蹬地跳起，身体悬空(图十二-B101)。④ 在空中，上身直起，利用翻转之惯性力量继续向左旋转；右脚同时从右向上、向额前里合横摆至额前，左手以手心迎击右脚底；眼看右脚(图十二-B102)。

要领说明： 旋风脚是一个跳跃加翻转的动作。旋风脚的



图十二-B101



图十二-B102

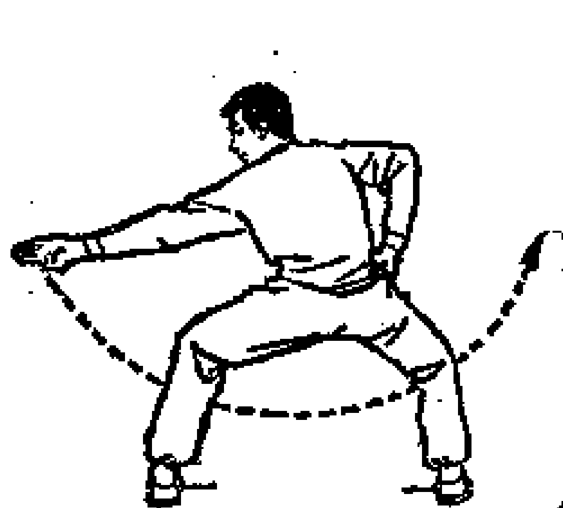
翻身，在左脚提起、右脚蹬地跳起的时候开始，上身必须前倾，构成翻身动作的斜形横轴，右脚蹬地跳起后，上身即绕斜形横轴翻转，也即由前向后、由下向上翻转。旋风脚的旋体，则当左脚开始下降而右脚里合横摆时，上身随左脚下降之势向前牵起，构成旋体动作的纵轴，右脚向额前里合横击时，上身即绕纵轴旋转，即由后向左、向前旋转。旋风脚要转体三百六十度，翻身动作从前下至后上占一百八十度，旋体动作从后至前占一百八十度。因而它的击响，必须在翻转一周后于额前进行（图十二-B102是为了便于读者能够看到身前的击响动作，仅做到了一周的四分之三）。旋风脚除了翻转一周外，还必须跳得高、击得响。

三二、马步架打

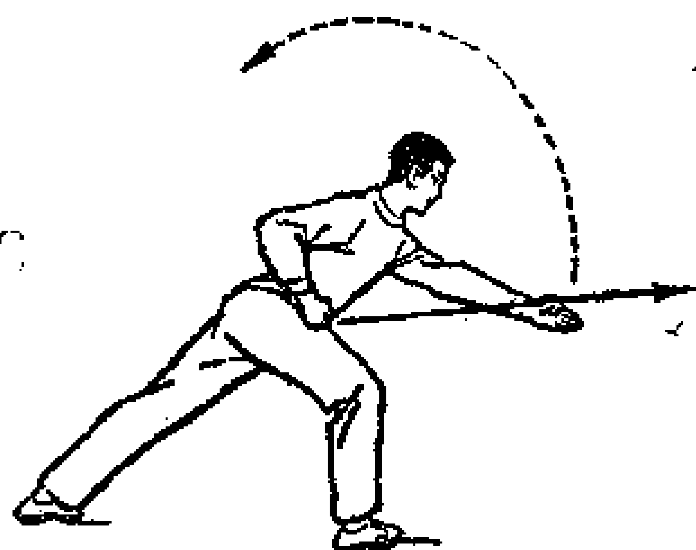
动作分解：① 左脚先落地，右脚继之在右侧落地，两腿屈膝；左掌伸向左侧，拇指侧朝下，掌心朝后；右拳握紧，屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；眼看左掌（图十二-B

103)。② 上动不停，左掌从左向下、向右直臂弧形绕环，上身随之右转，左腿随势伸直，眼随左掌转动(图十二-B104)。③ 上动不停，右脚尖里扣，两腿屈膝半蹲成马步；左臂内旋使拇指侧朝下，屈肘上举成横掌，架于头顶上方；右拳向右侧平伸冲出，拳心朝下；眼看右拳(图十二-B105)。

要领说明：同第二段第十动的马步架打，唯拳势相反。



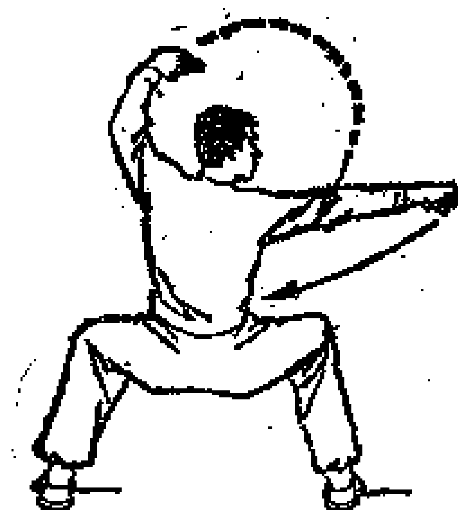
图十二-B103



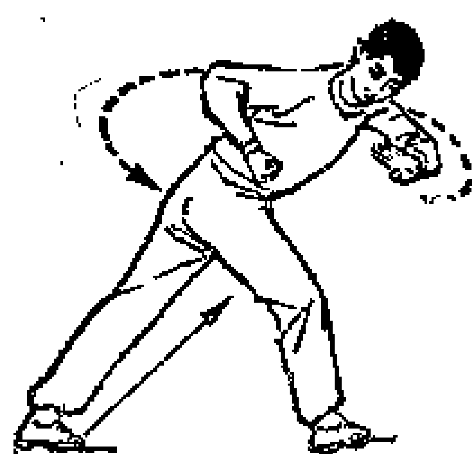
图十二-B104

三三、回身格挡下插掌

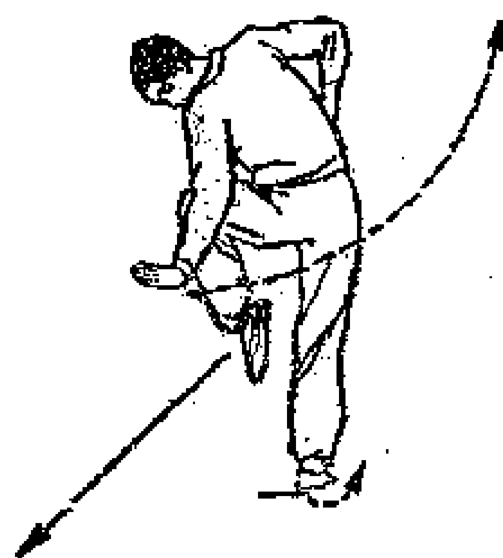
动作分解：① 右拳屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；上身右转略前俯，左腿趁势伸直，右腿略直起；左掌从上向胸前屈肘下降，掌心朝下；眼看左掌(图十二-B106)。② 上动不停，左腿屈膝向身前提起，左脚脚面绷平，脚尖朝下；上身迅速从右向前、向左拧腰转动，左掌随之从右向前、由左膝前向下、向左摆臂外格，掌心仍朝下；右腿趁势伸直；眼随左掌转动(图十二-B107)。③ 上身左转，左掌五指撮拢成勾手，向左侧直臂上摆成侧平举，勾尖朝下；左脚即在身前落地，左腿屈膝前弓，右腿挺膝后蹬，成左弓步；眼看左勾手(图十二-B108)。④ 右拳变掌，从右腰侧向右前方直臂前伸



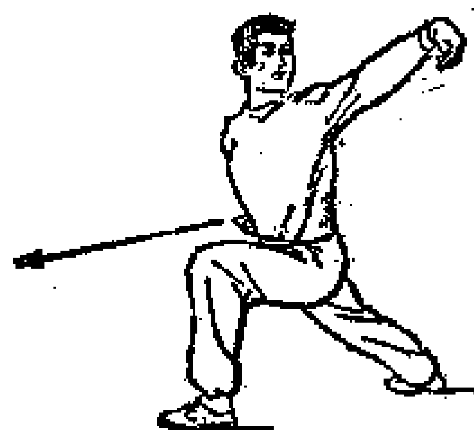
图十二-B105



图十二-B106



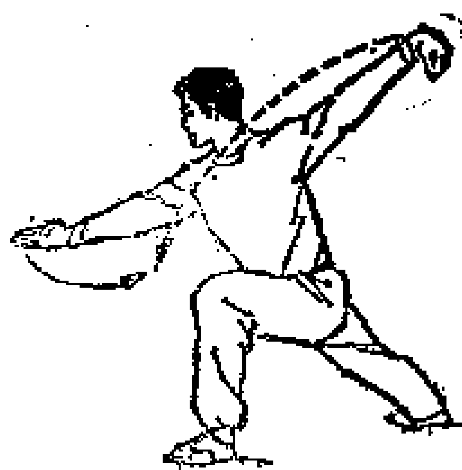
图十二-B107



图十二-B108

下插，掌心斜朝上；眼看右掌(图十二-B109)。

要领说明：① 上述四个分解动作，前两动要连在一起很迅速地完成，第二与第三动之间要稍微停顿一下，第三动要将勾手很快地完成，第四动插掌须在第三动完成后再做，第三与第四动不要同时进行。② 前两动要以腰为轴，上身右转下俯时必须尽量地转向右后方，上身向左转动时必须迅速转腰并保持上身的下俯。③ 后两动要快速，勾手上举、右掌下插均要完成得干脆，左勾手高与头齐，右掌与左勾手成一斜



图十二-B 109



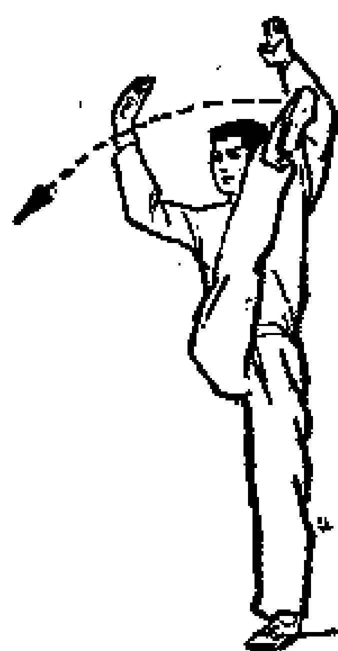
图十二-B 110

直线，两肩下沉，弓步要防止左髋向外凸出。

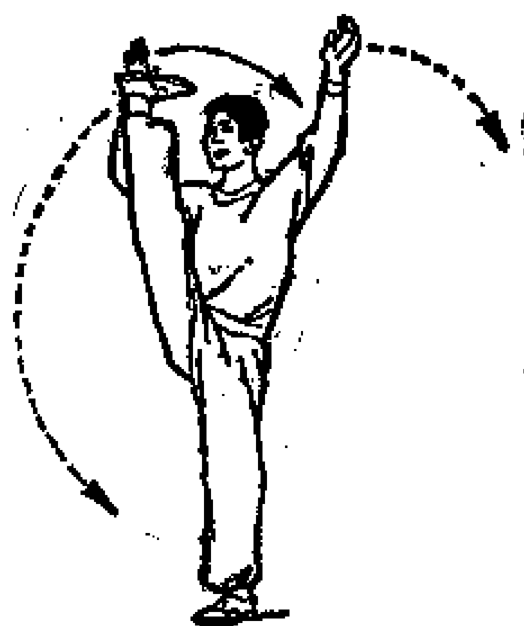
三四、摆莲腿

动作分解：① 右臂内旋使拇指侧朝下，以右肘为轴，前臂向左上方摆臂甩掌；左勾手同时变掌，左臂屈肘在胸前迎击右掌背，掌心朝下；眼看两掌(图十二-B 110)。② 上动不停，两掌向左、向上弧形绕环举起，至上方时两掌分开，掌心均朝前，左腿伸直立起；右脚离地从身后向前、向左、向上直腿踢起，脚尖上翘，脚踝内翻(图十二 B 111)。③ 右脚直腿继续向右外摆，两掌在额前上方左先右后地击拍右脚面(图十二-B 112)。

要领说明：① 摆莲腿向左踢起时，必须使右腿尽量内收，缩小右腿与上身之间的角度；向上、向右外摆时，必须使右腿贴近脸部，缩小右腿与脸之间的距离；当腿摆至右侧方时，必须使髋关节尽量外展，扩大外摆的幅度。② 摆莲腿做的时候很容易产生拱背、弯腰、耸肩、缩颈的现象，这一切都要防止；宁可使腿踢得低些，外摆的幅度小些，但一定要保持胸、腰、背、腹的正直姿势。③ 摆莲腿要站立稳固，



图十二-B 111



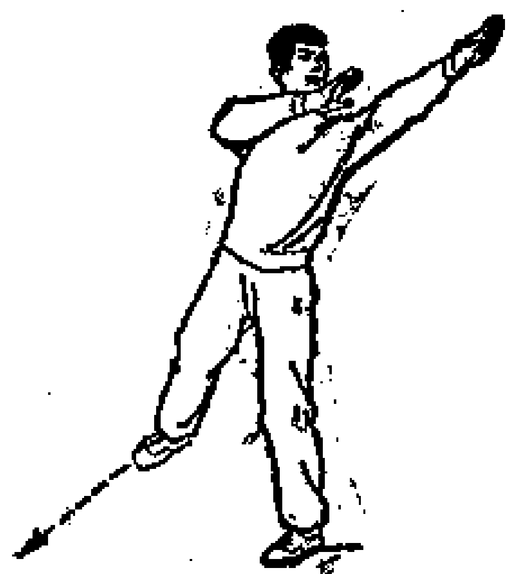
图十二-B 112

击拍准确、响亮，两腿挺膝伸直。④ 摆莲腿的动作必须和下面的"提膝抄掌"接连在一起做，中间不要停顿间断。

三五、提膝抄掌

动作分解：① 右腿继续向右、向下摆动，两掌从上向左弧形绕环，掌心朝下，眼看左掌(图十二-B 113)。② 上动不停，左腿屈膝半蹲，右脚在上身右方落地，脚尖里扣，右腿伸直；上身左转，两掌随身向左转动，眼仍注视左掌(图十二-B 114)。③ 上动不停，上身前俯，左掌不动；右掌从左向下、向右直臂反掌弧形绕环，掌心反朝上；眼随右掌转动(图十二-B 115)。④ 上动不停，上身直起右转向西；右掌同时继续向上、向身后直臂反掌弧形绕环，五指撮拢成勾手，勾尖朝下；左掌随之从后向下、向前直臂弧形绕环，屈肘向上抄起成侧立掌，掌指朝上；左腿在上身直起时伸直，在左掌向前抄起时屈膝提起，左脚脚面绷平，脚尖朝下；眼先随右掌，在左掌抄起时转头注视左掌(图十二-B 116)。

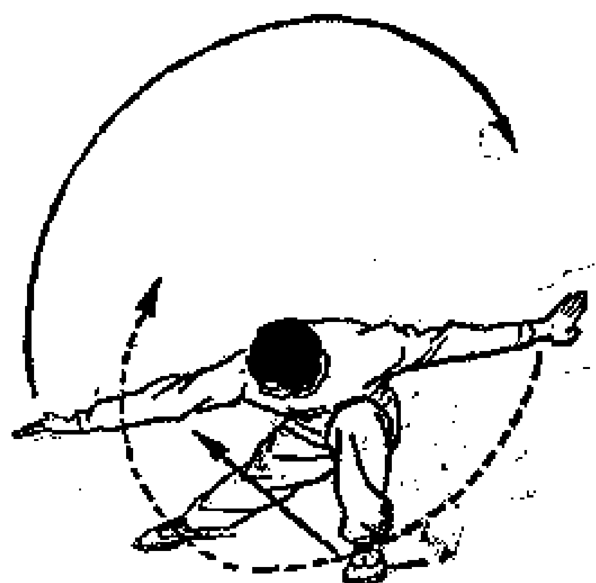
要领说明：① 上述四个分解动作必须连贯起来做，中间



图十二-B113



图十二-B114



图十二-B115



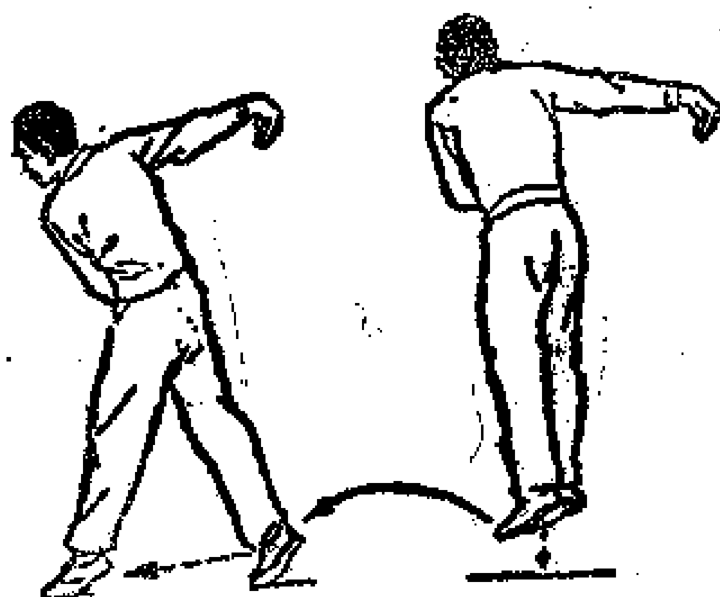
图十二-B116

不可停顿。② 勾手、抄掌、提膝这三动必须在同一时间内一起完成。③ 成独立步后，右勾手平举于身后，微高过肩，腕关节用力下屈；左掌掌指高于眉齐，腕关节用力向上侧屈；左肘与左膝相接，肘屈成半圆；右腿挺膝伸直，左腿屈膝尽量上提；上身要正直，站立要稳固。

第 四 段

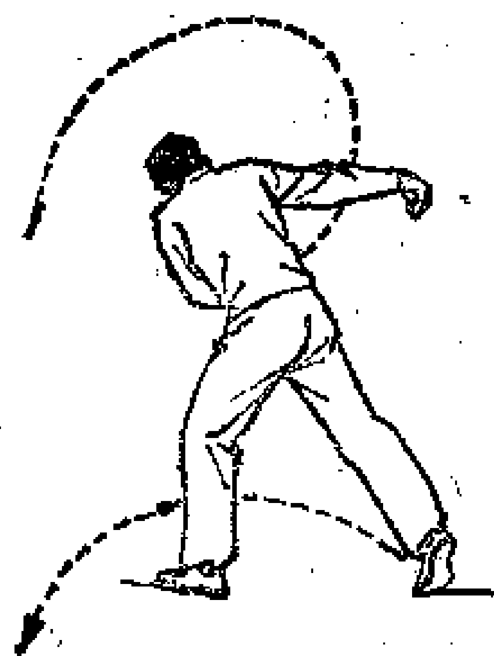
三六、环步提膝刁手

动作分解：① 左脚向前落地，重心前移，上身前冲；左掌从上直臂向前弧形绕环，至前方时臂内旋直腕使拇指侧朝下，继续向下、向小腹前弧形绕环；右勾手不动；眼随左掌（图十二-B 117）。② 左掌继续向右胁处绕环，右脚同时极迅速地擦地向前、向左脚击步，右勾手仍未动，眼随左掌（图十二-B 118）。③ 左脚趁击步之势向前方上一步(图十二-B 119)。④ 左臂内旋使拇指侧朝下，继续向上、向前直臂弧形绕环；右脚同时从后绕过左脚向左前斜方迈步；右勾手变

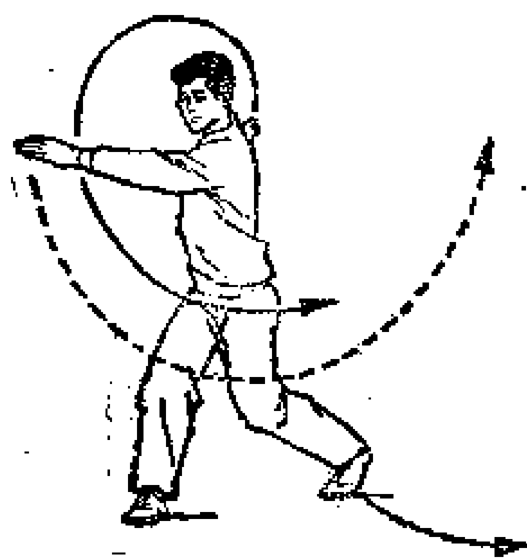


图十二-B 117　　　　图十二-B 118

掌，直腕、拇指侧朝上；眼随左掌转动（图十二-B 120）。⑤ 重心移向左后方，左脚趁势向左后斜方移步；左掌继续向下、向左后直臂弧形绕环；右掌则随之从后向上、向前、向下直臂弧形绕环；上身随势左转；眼看右掌（图十二-B 121）。⑥ 左腿直起，右掌继续从身前下方向左屈肘绕环，经左肩时

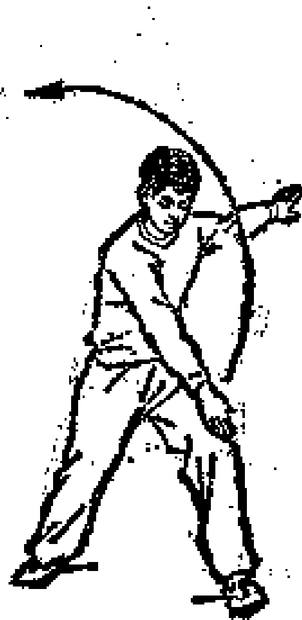


图十二-B 119



图十二-B 120

臂内旋使拇指外侧朝下，继续向上屈肘绕环；左掌不动；眼随右掌转动(图十二-B 122)。⑦ 上身稍右转，右腿屈膝在身前提起，右脚面绷平，脚尖朝下，成独立步；右肘下垂，腕关节下屈，拇指展开伸直向下、向后牵引，其余四指并拢伸直向手背的一面翘张，变成刁手龙爪；左掌随之反臂举于身后，拇指侧朝下；眼向前平视(图十二-B 123)。



图十二-B 121

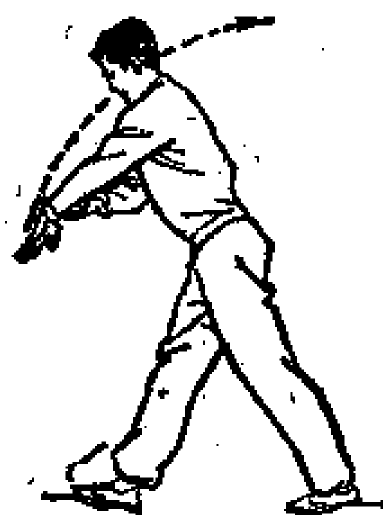


图十二-B 122

要领说明：① 上述分解动作必须连贯起来做，中间不可停顿。② 落步、击步、进步、迈步、移步等步法必须和两掌的绕环协调一致。③ 环步要做得好，主要靠"以身带步"的技法，就是以身体重心的移动来带动步法的转换。在做落步、击步、进步时，上身必须前冲使重心前移，步法随身法的前冲而行进；在做迈步时，上身必须以左肩向左倚靠使重心左移，步法随身法的左靠而迈步；在做移步时，以左肩向左后方倚靠使重心后移，步法随身法的倚靠而后移。整个环步要做得轻快飘洒、润圆有度。④ 刁手龙爪必须使腕关节下屈，拇指外展向下、向后牵引，其它四指要并拢伸直向手背一面翘张。⑤ 成独立步后，右腕高与嘴平，右前臂成垂直，左掌高与头平，两肩下沉，站立稳固。



图十二-B123

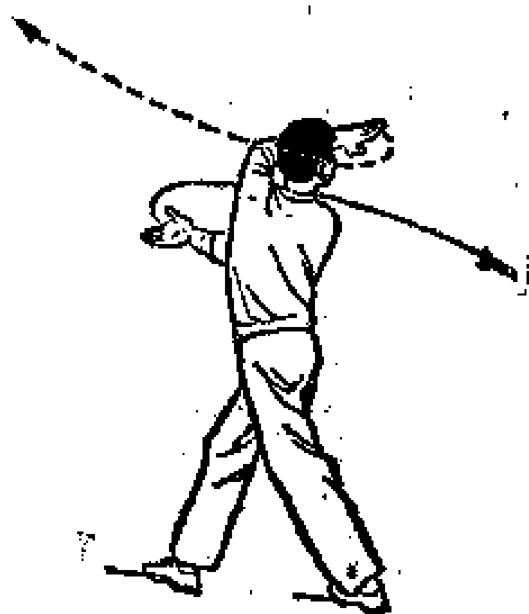


图十二-B124

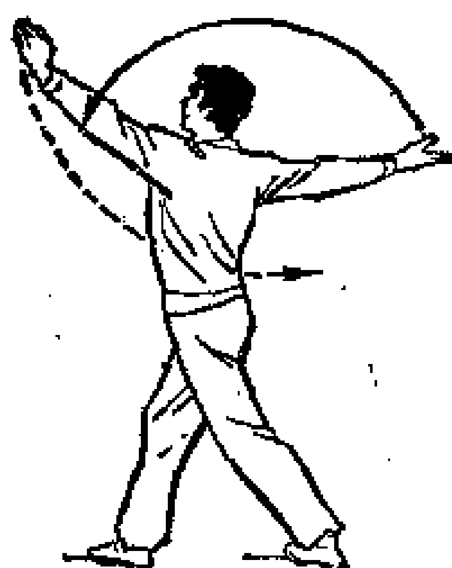
三七、歇步绞手撩掌

动作分解：① 右脚向前落步，脚尖外展，两腿伸直；左臂外旋使掌心朝下，从后向左、向前下方直臂弧形摆动；同时右龙爪手变掌，直腕伸至左臂下面，掌心朝下；两掌拇指均张开；眼看左掌（图十二-B124）。② 上动不停，左脚掌

和右脚跟一起碾地使上身右转，两腿交叉；左掌继续向右上方屈肘摆动；右臂外旋使拇指侧朝上；眼随左掌（图十二-B 125）。③ 上动不停，上身挺胸稍向后仰；左臂内旋使掌心朝上，由脸前上方屈肘向后、直臂向左弧形平扫摆动；同时右臂外旋使掌心朝上，从左向前、向右直臂弧形平扫摆动；眼随左掌转动（图十二-B 126）。④ 上动不停，左臂继续向前、屈肘向右弧形平扫摆动，至右侧时掌心仍朝上，掌



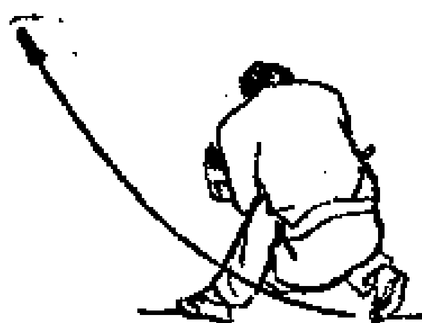
图十二-B 125



图十二-B 126

指朝右，大臂贴身，小臂端平；右掌同时继续由头顶上方屈肘向后、向左弧形摆动，至左侧时肘下垂贴于左臂外侧，掌背靠肩，掌指朝上，掌心朝左；两腿随之屈膝全蹲，右大腿盖压在左大腿上，右脚以全脚掌着地，左脚仅以前脚掌着地，左脚跟翘起，臀部靠近左脚跟坐于左小腿上，成歇步；眼看左掌（图十二-B 127）。

要领说明：① 两掌的绞花必须配合一致，左掌从右向后，右掌则从左向前，左掌从后向左，右掌则从前向右，以此类推，不要使两掌的摆动快慢不均。② 在歇步之前的两



图十二－B 127



图十二－B 128

掌绞花，动作要柔和一些，肩、肘、臂、腕均须放松，不要僵硬。在变歇步时的两掌绞花，动作要刚脆一些，左掌从左向前、向右摆动要陡然用劲，带点平劈的劲势，右掌收向左肩时也要相应的陡然用劲收靠。③ 两掌最后的动作必须和歇步在同一时间内一起完成，防止掌快腿慢。④ 歇步两腿必须叠拢，右大腿跨压左大腿，使左膝盖突出在右腿下面；上身要略前俯，但须防止两肩耸起。

三八、分掌侧踹

动作分解：左臂内旋使掌心朝下，与右掌一起从两侧向下、经身前分开反臂向左右两侧弧形抄起平举，拇指侧朝下；与此同时，右腿直起，左脚向左上方侧踹，脚尖勾起；上身略前俯，眼看左脚（图十二－B 128）。

要领说明：① 分掌和侧踹必须在同一时间内一起完成，不要掌快脚慢。② 分掌时两臂伸直从身前下方向两侧抄起，不要做成两掌向两侧平推。③ 侧踹必须使脚跟用力，脚要横平，不要使脚尖朝上，也不要使脚外侧用力。

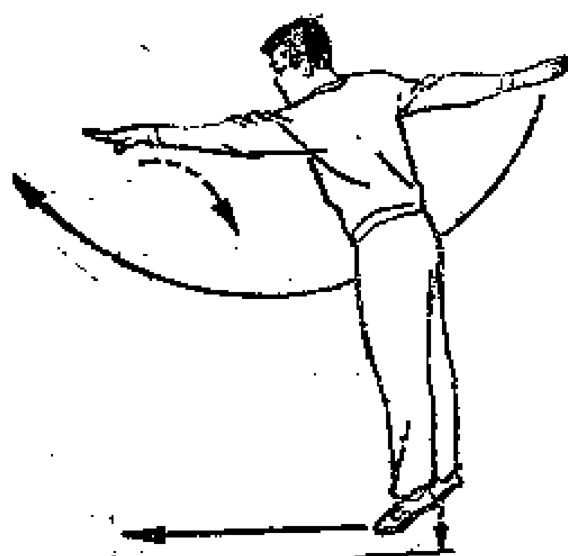
三九、击步摞掌

动作分解：① 两臂外旋使掌心朝下，拇指屈拢；上身直

起左转向西，左脚即向前落步，右脚跟离地（图十二-B 129）。② 上动不停，上身向前冲出，右脚在上身前冲的带动下微擦地向左脚击碰，眼看左掌（图十二-B 130）。③ 左脚在上身前冲的带动下趁势向前上一大步，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝蹬直，成左弓步；右掌随之从后向下、向前直臂弧形撩



图十二-B 129



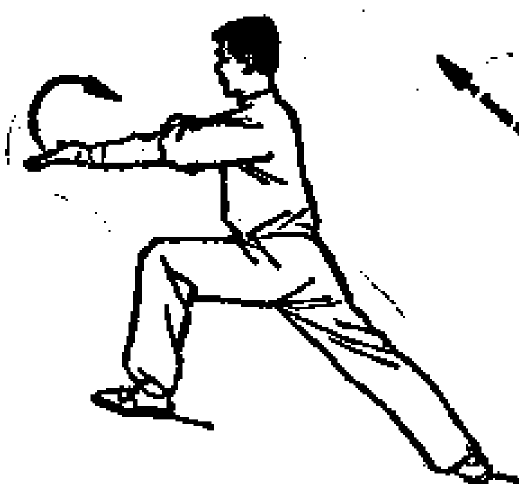
图十二-B 130

起，掌心朝上；左掌则屈肘附于右肘弯上面，掌心朝下，前臂端平；眼看右掌（图十二 B-131）。

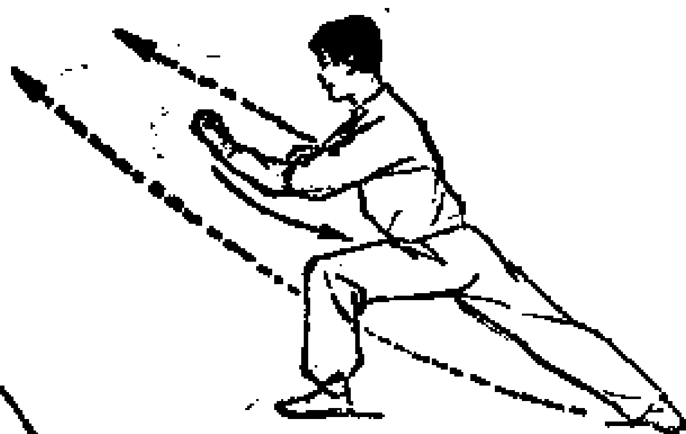
要领说明：① 击步要做得迅速，要以上身的前冲之势带动步法，身先步后，不要身后步先。② 弓步撩掌，右掌前撩的位置须在身前斜下方，不要做成平撩；左掌要注意臂肘端平，不要做成垂肘；两肩下沉相平相齐，不要一高一低或一前一后；弓步要领同前。

四〇、抓手横掌弹踢

动作分解：① 右掌五指抓握（图十二-B 132）。② 右拳屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；左手成横掌向前平伸推出，小指侧朝前，掌心朝下，掌指朝右；左脚不动，右脚随左掌前推向前平伸弹踢，脚面绷平，脚尖朝前；眼看左掌



图十二-B 131



图十二-B 132

（图十二-B 133）。

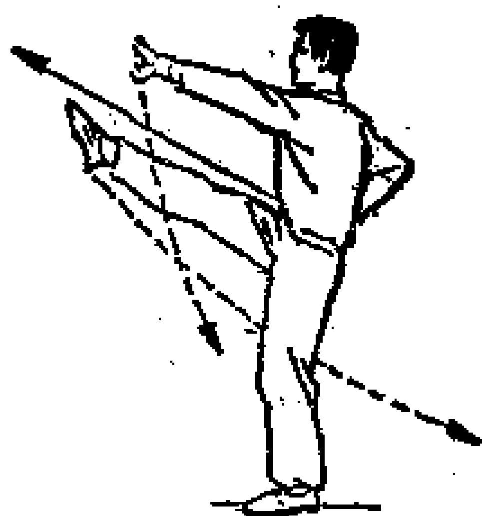
要领说明：① 右掌抓握必须用力，抓握时肘要稍屈。② 横掌前推高度与鼻相平。③ 向前弹踢，必须先使小腿弯屈在身后提起，然后再绷平脚面，迅速向前弹伸踢出，它不是直腿从后向前踢出的，但也不要使小腿弯屈和迅速向前弹伸的两部动作过分机械地分割开来进行，在屈膝提起后立即向前弹踢，这样才会有力。④ 弹踢腿不宜过高，支撑腿要稍屈膝。

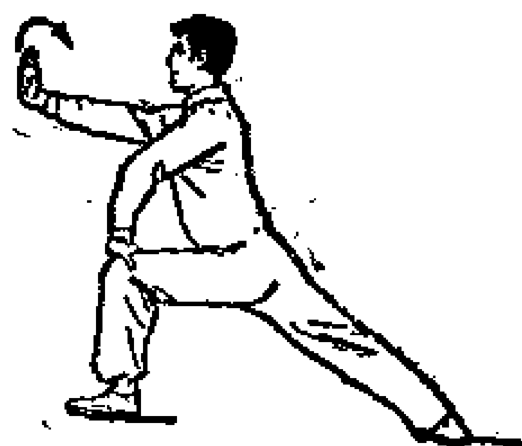
四一、弓步推掌

动作分解：右脚向后落于原位，仍成左弓步；左掌随之从前屈肘落扶于左膝上，掌心朝下，拇指张开伸于左膝外侧，其余四指贴附膝上，小指侧朝前，肘环屈；右拳变掌向前平伸推出，掌指朝上，小指侧朝前；眼看右掌（图十二-B 134）。

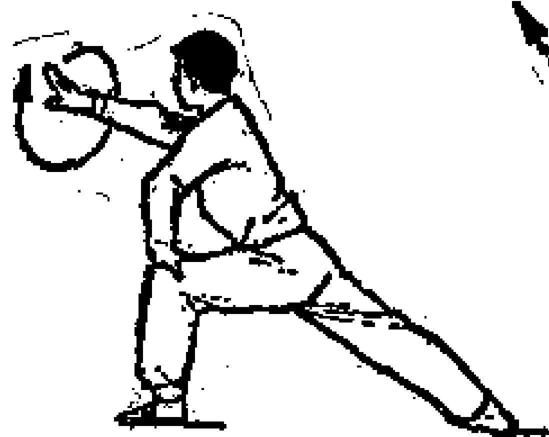
要领说明：推掌必须快速有力，掌指高与眉齐，左肘稍向前引，两肩平齐下沉。

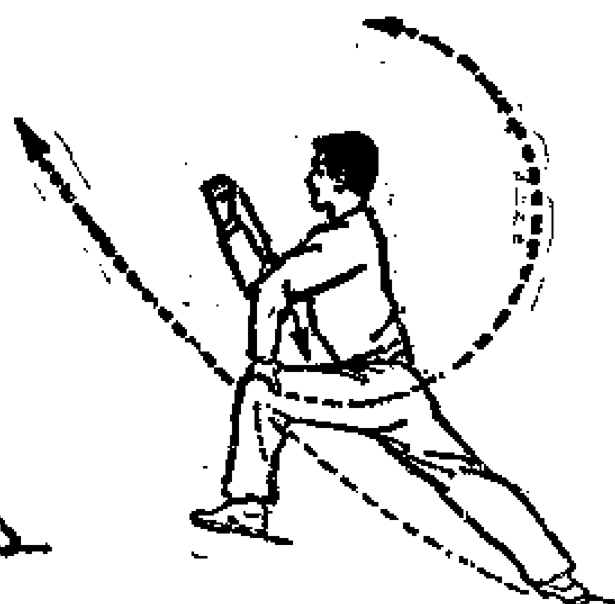
四二、捋手十字脚


图十二-B133

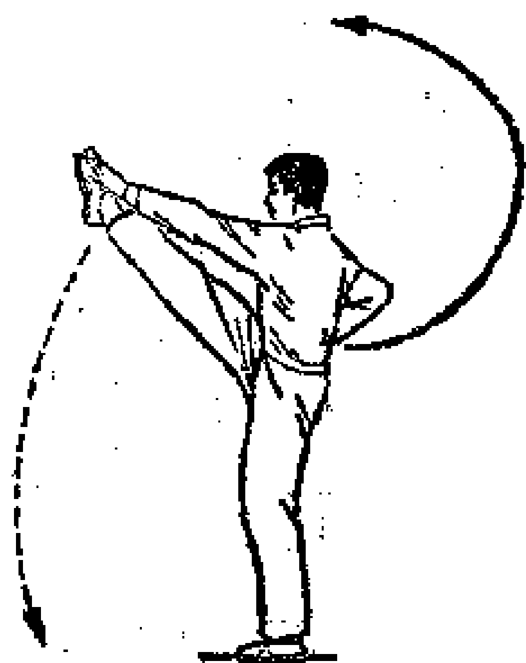

图十二-B134

动作分解：① 右掌转腕使掌指从上向右绕环，拇指张开（图十二-B135）。② 右臂外旋，转腕使掌指继续向下绕环，至下方时五指抓握成拳，肘稍屈（图十二-B136）。③ 上动


图十二-B135


图十二-B136

不停，右拳屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；左腿直立，右脚离地从后向前直腿前起，脚面绷平，脚尖朝前；左掌同时从下向后、向上、向前直臂弧形绕环，在胸前击拍右脚面；眼看右脚（图十二-B137）。



图十二-B 137



图十二-B 139

要领说明：① 捋手必须以腕关节为轴使右手向外绕环捋抓，捋要快速，抓要有力。② 收拳、踢腿、拍脚三动必须在同一时间内一起完成。③ 拍脚要准确、响亮。

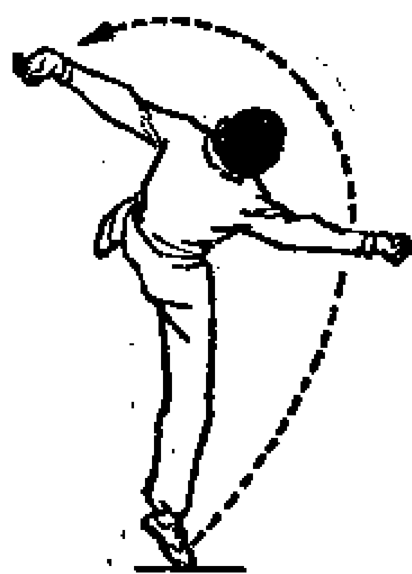
四三、旋风脚

动作分解：① 右脚向身前落步，两腿屈膝；右拳从右腰侧向下、向后、向上直臂弧形绕环举起（图十二-B 138）。② 上动不停，上身左转前俯，左掌放松直臂向下、向左、向上、向后抡甩，右拳同时放松直臂向右、向下、向左抡甩，左脚提起，上身随之从左向上、向后翻转，右脚蹬地跳起（图十二-B 139）。③ 在空中，上身直起，利用翻转的惯性力量继续向左旋转；右脚同时从右向上、向额前里合横摆，左手以掌心迎击右脚底；眼看右脚（图十二-B 140）。

要领说明：同第三段第六动的旋风脚。

四四、提膝盘肘

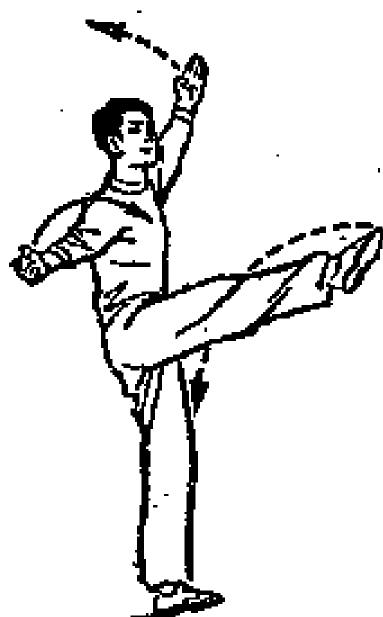
动作分解：① 左脚落地，左掌举于左侧上方，右拳平举于右侧，拳眼朝上（图十二-B 141）。② 上动不停，右腿



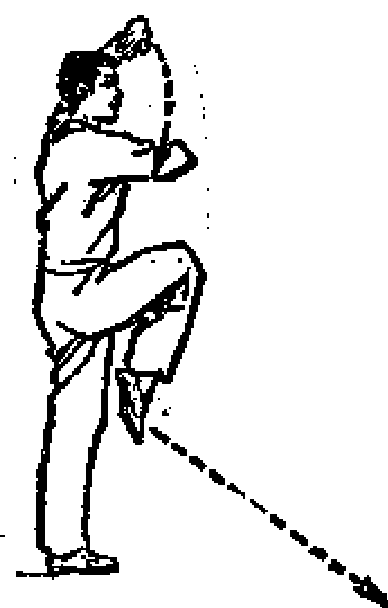
图十二-B 139



图十二-B 140



图十二-B 141



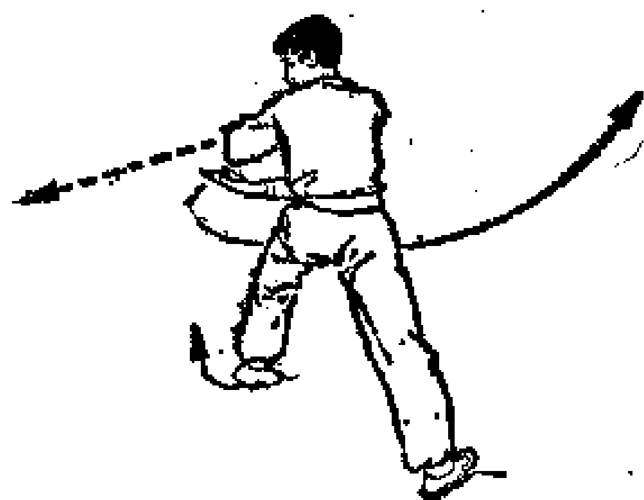
图十二-B 142

屈膝提于身前，右脚脚面绷平，脚尖朝下；同时右臂内旋使拳心朝下，从右侧向前平摆，至前方时屈肘环抱，拳眼朝左胸，拳心仍朝下，前臂端平；左掌屈腕成横掌上举，在头顶上方屈肘横架，掌心朝前，掌指朝右；上身趁势半面左转；眼向右前方平视（图十二-B 142）。

要领说明：① 左脚下落时先以脚前掌着地，膝关节也须先屈后伸，这样可使身体降落的力量得到缓冲，不致产生伤害事故。② 落地后站稳，不要摇晃不定或左右移步，右膝要高提，左腿要伸直，上身要正直，右肘盘平，左肘稍向后张展。

四五、靠身掌

动作分解：① 左脚不动，左腿屈膝略蹲；右脚向右斜前方出步，脚尖里扣，右腿伸直；上身趁势左转；左掌随之屈肘落于右肩前侧，掌指朝向身后，小指侧朝上；同时右拳变掌，臂外旋使掌心朝上，屈肘于左臂下面伸向上身左侧，掌指朝左；眼看右掌（图十二-B 143）。②右脚尖外转，右腿屈膝，上身右转，左脚跟随之外展，左腿伸直，成右弓步；同时以右肩臂外侧用力从左向身前、向右上方直臂弧形平靠摆动，掌心仍朝上；左臂内旋使掌心朝下，向身前、向左下方直臂弧形摆动；眼随右掌转动（图十二-B 144）。



图十二-B 143



图十二-B 144

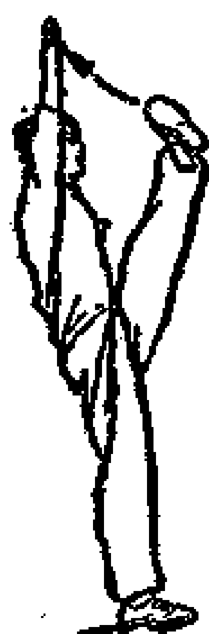
要领说明：① 做靠身掌的时候，要注意先以右肩背向前挤靠，次以右肘臂向前掤出，最后以右掌向前甩摆，层次

一定要分清，但不要使动作间断。整个动作是：起于根节（肩），顺于中节（肘），达于梢节（手）。② 构成靠身掌之后，右掌高度与额平齐，左掌斜低于肩，上身挺胸、直背、塌腰，两胯下沉，弓步向前。

第 五 段

四六、外摆腿

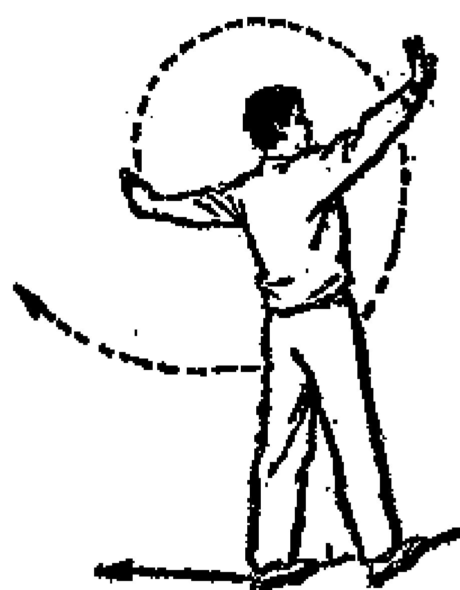
动作分解：① 右腿直立，左脚离地，脚尖翘起，直腿向上身右侧踢起；两掌趁势平举于上身两侧（图十二-B 145）。② 左脚继续向上、经脸前向左外摆（图十二-B 146）。③ 左脚从左侧摆下（图十二-B 147）。



图十二-B145



图十二-B146



图十二-B147

要领说明：①外摆腿一定要使腿贴近上身摆踢，脚经脸前时必须接近脸部迎面而过。②当左腿摆向左侧时必须扩大外摆的幅度，髋关节尽量外展。③外摆腿在向右踢起时，速度相对较慢；在经脸前向左外摆时，速度则相对较快。整个的动作应该是迅速有力的。④外摆腿必须和下面的"虚步挎肘"

接连在一起，中间不要有所停顿。

四七、虚步挎肘

动作分解：①左脚向左侧跨步，左腿伸直，右腿趁势屈膝下蹲；左掌同时从左向上、向右、向下、向左圆形绕环反臂抄起，掌心反朝上；上身随之前俯，右掌不动，眼看左掌（图十二-B148）。② 左脚跟里转，上身直起左转；左掌向上、向后、向下弧形绕环，至后下方时变拳屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上；与此同时，左腿屈膝半蹲，右脚向身前上步以脚尖虚沾地面成虚步，右掌变拳从后向下、向前屈肘挎起，拳面朝上，拳心朝里；眼看右拳（图十二-B149）。



图十二-B148

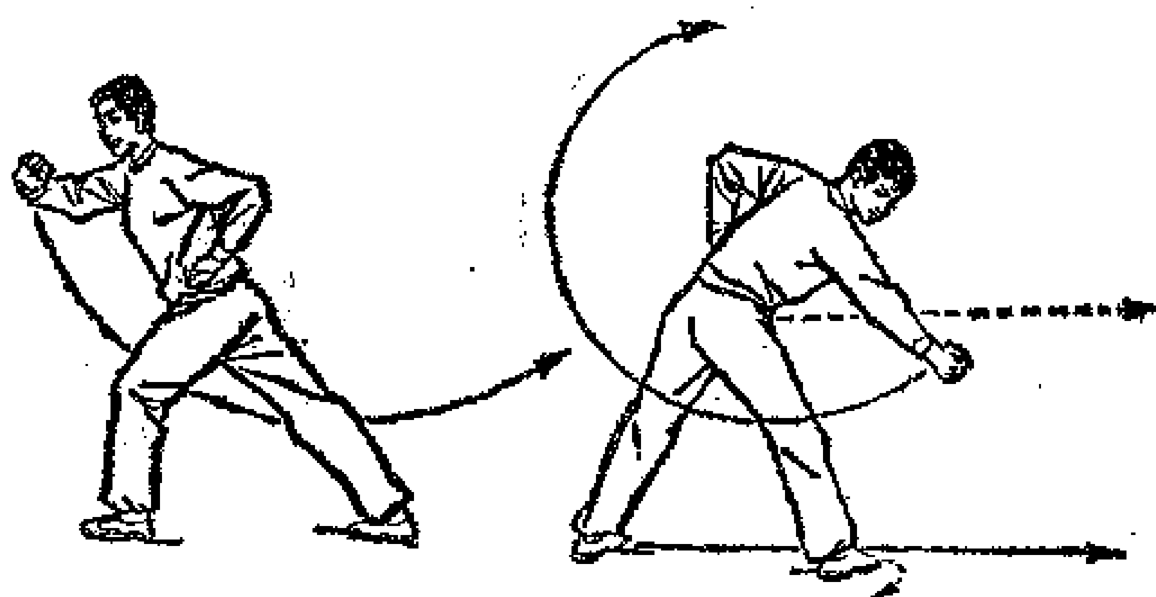


图十二-B149

要领说明：同第二段第六动的虚步挎肘。

四八、转身马步架打

动作分解：①右脚向右侧移步，右腿伸直，左脚不动，上身左转；右拳以肘关节为轴从上向左下降，前臂端平，拳心朝下；眼看右拳（图十二-B150）。②上动不停，右拳从身前向下、向后直臂弧形绕环，上身随之从右向后转，眼随右拳转动（图十二-B151）。③上动不停，左脚向右上步，上身右转，两腿屈膝半蹲成马步，右拳随之向右、向上直臂弧形



图十二-B150　　　　图十二-B151

绕环，至上方时屈肘横架，拳眼朝下，拳面朝左；左拳即向左侧平伸冲出，拳心朝下；眼看左拳(图十二-B152)。

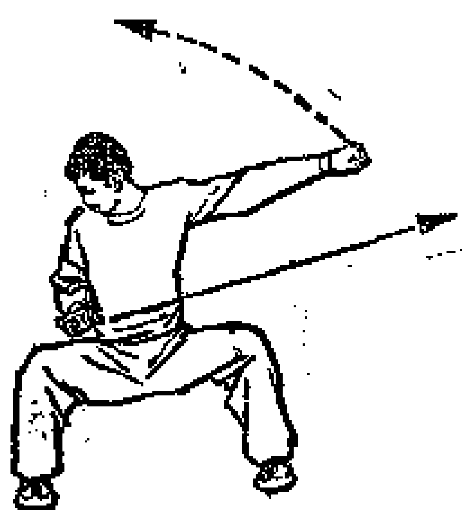
要领说明：同第二段第十动的马步架打。

四九、弓步架打

动作分解：①右拳屈肘从上降下收抱于右腰侧，拳心朝上；眼看右拳(图十二-B153)。②左脚跟碾地使脚尖外展，右



图十二-B152



图十二-B153

脚掌碾地使脚跟外展，上身随之左转，左腿屈膝半蹲，右腿

挺膝伸直，成左弓步；左拳屈肘向上横架于头上，拳眼朝下，拳面朝右；右拳即向前平伸冲出，拳心朝下；眼看右拳(图十二-B154)。

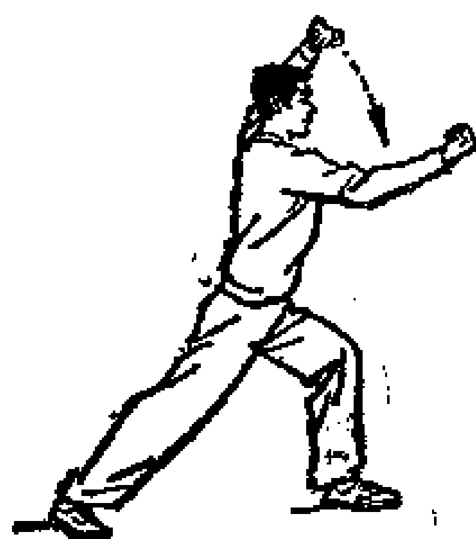
要领说明：①转身、上架、冲拳，必须快速、有力；防止右脚由于转身而移位。②弓步形成后，左肩要向后张，右肩要向前顺，腰向左拧，左腿屈平，右腿挺直，不要掀脚、拔跟。

五〇、扣腿抽拳切掌

动作分解：①上身稍起，右臂外旋屈肘使拳心朝上(图十二-B155)。②上动不停，左掌屈肘向前下降，贴附于右前



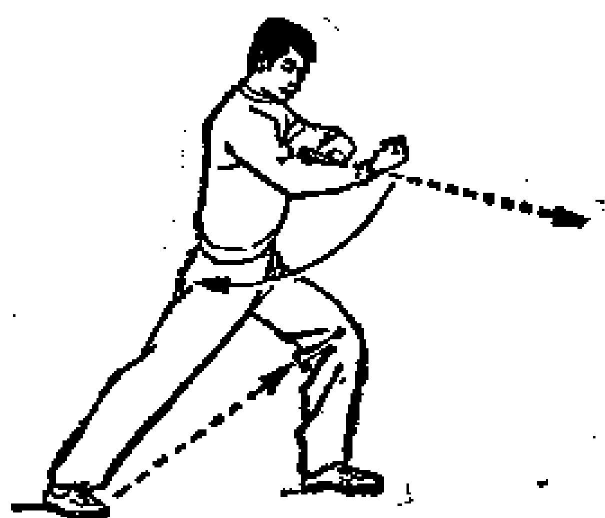
图十二-B154



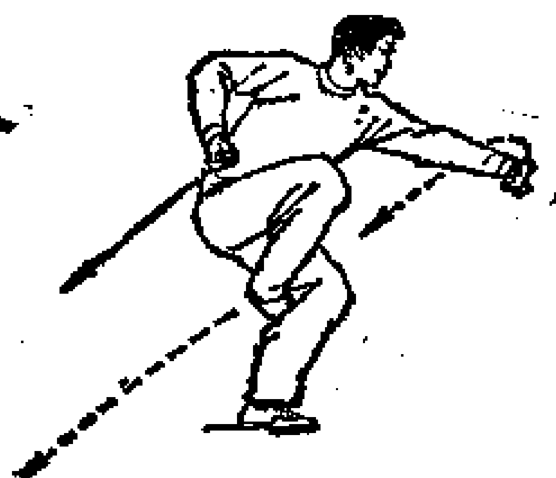
图十二-B155

臂上面，掌心朝下，掌指朝右；眼看左掌(图十二-B156)。③上动不停，上身前探，右脚离地，屈膝、屈踝用踝关节前侧扣于左膝窝，脚尖勾紧；左腿屈膝半蹲；同时左掌沿右前臂向前下方成横掌直臂切出，小指侧朝前，掌指朝右；右拳屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；眼看左掌(图十二-B157)。

要领说明：① 抽拳、切掌、扣腿三动必须在同一时间内完成。② 抽拳切掌时，左掌不要离开右臂。③ 扣腿抽拳切



图十二-B156



图十二-B157

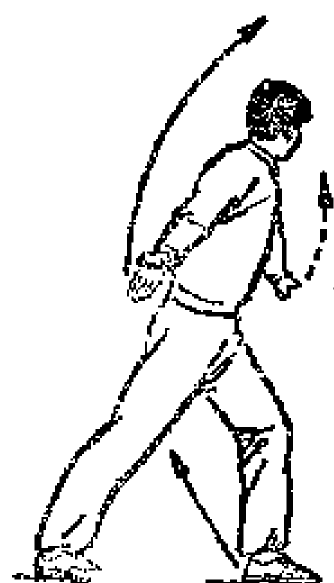
掌完成动作之后，右脚一定要扣牢左腿弯，右膝朝向前方，上身向前斜倾探伸，左肩前顺，右肩后扯，左掌尽量侧屈腕，右拳握紧，挺胸，塌腰，防止由于上身前探而引起左脚拔跟或臀部撅起。④扣腿独立不容易站稳，开始可以慢一些做，稍有基础后再加快速度做，力求快速、稳固。

五一、提膝亮掌

动作分解：①上身直起，右脚向身后落步，左掌随之从前下方向左直臂摆动，右拳变掌直臂伸向右下方，眼随左掌（图十二-B158）。②上动不停，右掌向右、向上直臂弧形绕环，随即屈腕成横掌，屈肘横架于头顶上方，拇指侧朝下，掌指朝左；左掌变勾手，在上身左侧平举，勾尖朝下；右腿伸直，左脚在右掌上架时屈膝提起，脚面绷平，脚尖朝下；眼向前平视（图十二-B159）。

要领说明：① 提膝时，右脚不可向后移动，右腿要伸直。②提膝要快速，左脚前掌可内挖地面后迅速提起。③成独立步后，两肩要展张，左勾手高与肩平，右肘要屈成半圆，上身保持正直。

五二、抄手跃步



图十二-B158



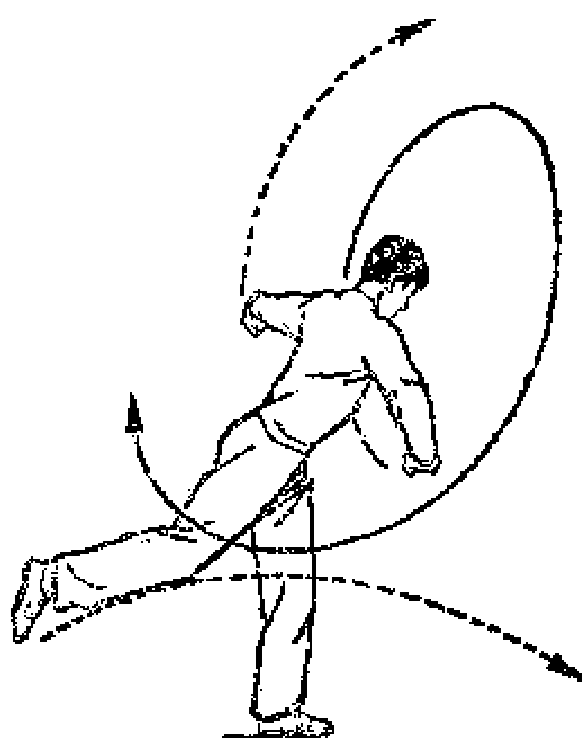
图十二-B159

动作分解：①右掌从上向右、向下直臂弧形绕环，至右下方时向身前屈肘屈腕抄起，掌心朝下，掌指朝左；左脚同时向前落步，右脚离地在身后提起准备前跃；左勾手不动，眼看右掌(图十二-B160)。②上动不停，右掌从身前向左、向上、向右、向身后直臂弧形绕环摆动，随即右臂内旋使拇指侧朝下；左勾手变掌，从左侧直臂上举，掌心朝前，掌指朝右；右脚在两掌摆动的同时向前跃进，左脚蹬地跳起，身体悬空；眼向前注视(图十二-B161)。

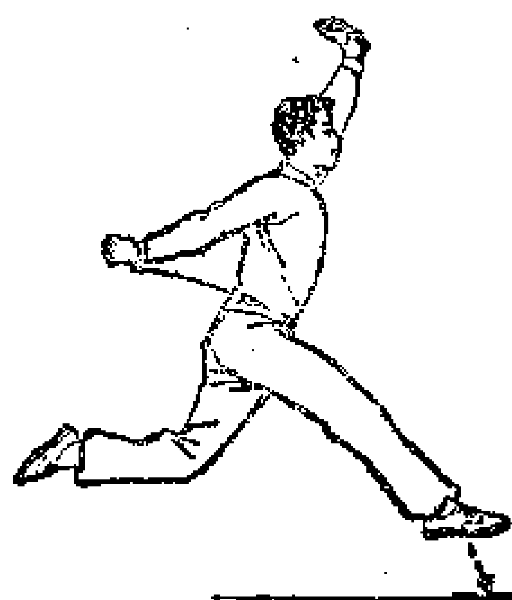
要领说明：①落步和抄掌，跃步和左掌上举，都要配合一致。②跃步要远，不要求高而舍远。③跃步时上身要向前冲，在两脚悬空时挺身、直腰、提气。

五三、仆步搂手弓步顶肘

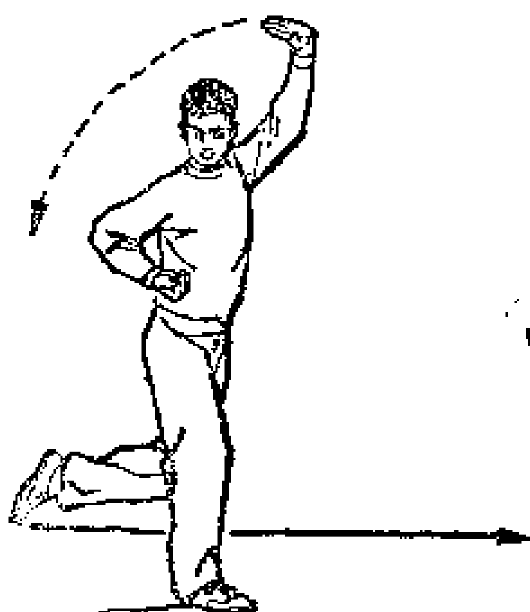
动作分解：①右脚向前落步，右掌变拳屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；上身随之右转，眼看右拳(图十二-B162)。②上动不停，左脚向前落步，上身继续右转，左腿伸直，右腿屈膝；左掌从上向胸前屈肘下降，掌心朝下，掌指朝右；



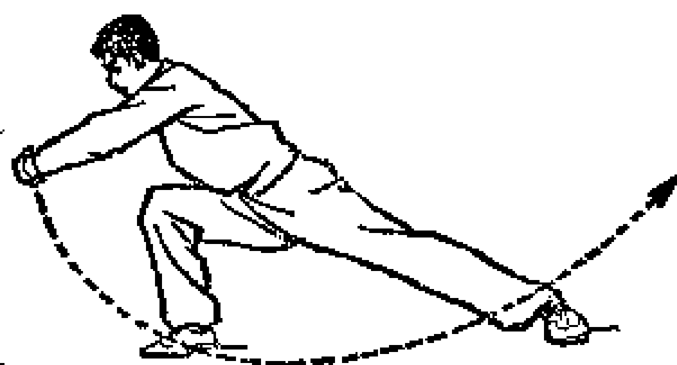
图十二-B160



图十二-B161



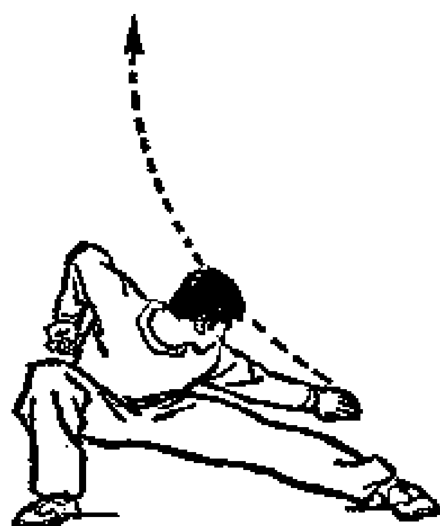
图十二-B162

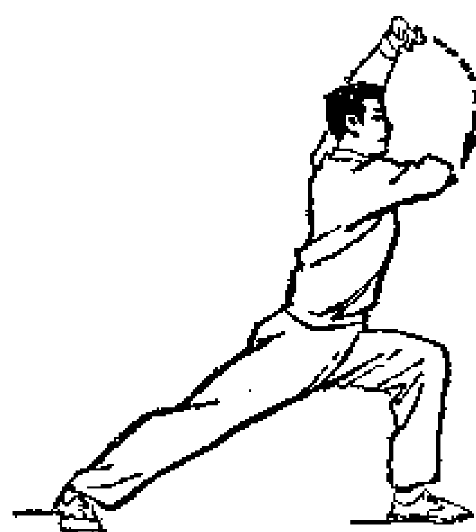


图十二-B163

眼看左掌(图十二-B163)。③上动不停，右腿屈膝全蹲，左腿伸直平仆，上身前俯左转；左掌从胸前向前、向左脚后方直臂扫摆横搂，拇指侧朝下；眼随左掌(图十二-B164)。④上动不停，左掌继续向外横搂，至左腿后方时屈肘成横掌上举，

横架于头上，掌心朝前，拇指侧朝下；左脚跟趁势里转、左腿屈膝半蹲，右脚跟外展，右腿挺膝伸直，成左弓步；右拳从右腰侧移向左胸处，拳面贴靠左胸，拳心朝下，用右肘向前顶撞；眼向前平视(图十二-B165)。


图十二-B164

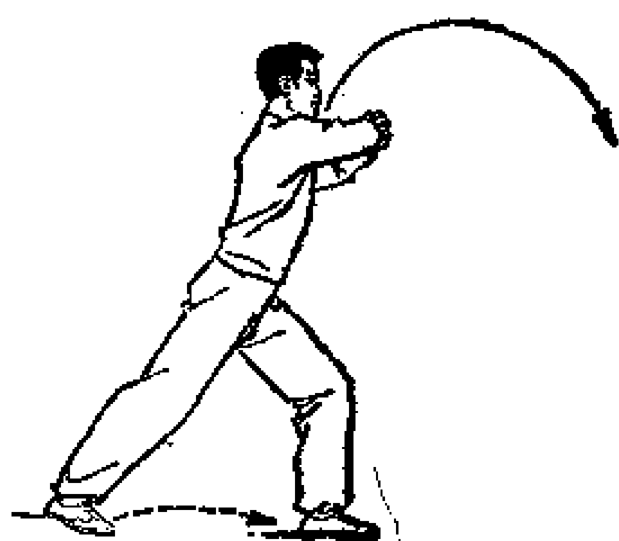

图十二-B165

要领说明：①上述分解动作必须连贯起来做。②左掌搂向左脚时，上身尽量向左脚处探倾，但要防止由于探身而致臀部撅起。③上身前移两腿成弓步过渡中，臀部必须接近地面随身前移，不要翘臀。④左掌搂至左腿后方后，要在弓步形成的同时屈肘上架，不要做成先架掌后弓步。⑤右肘顶撞，肘、肩、臂均须端平，不要耸肩缩颈。

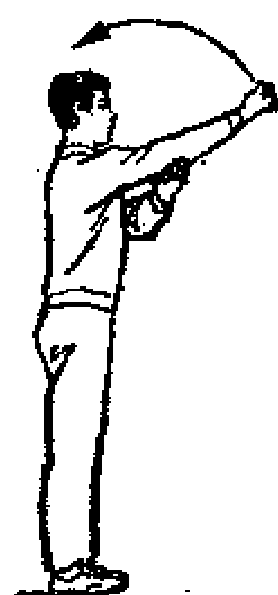
五四、并步盖拳

动作分解：① 左掌向前屈肘下降，用掌心握住右肘端，小指侧朝下；眼看左掌（图十二-B166）。② 右脚从后向左脚并步，左腿趁势直立；以肘关节为轴右拳从左胸处向上、向前弧形绕环前盖，直臂平拳，拳心朝上；左掌随右臂绕环翻转，托于右肘下面，掌心朝上；眼看右拳(图十二-B167)。

要领说明：并步、盖拳要迅速，右拳高与眼平，左掌托



图十二-B 166

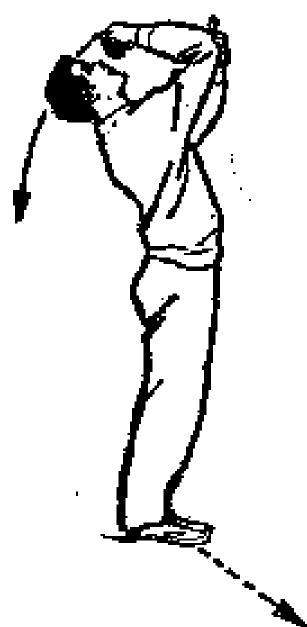


图十二-B 167

肘要使左肘下垂，上身微前倾。

五五、歇步甩臂鞭拳

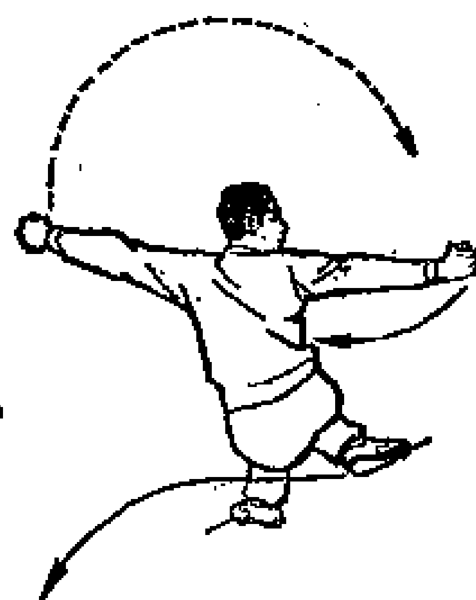
动作分解：① 上身挺胸后仰，右拳屈肘向上、向里挽起，拳心朝里（图十二-B 168）。② 上动不停，上身向左翻转，左腿稍屈膝，右脚向右后斜方出步，右腿伸直，右拳在上身翻转后从脸前移至左肩前方，拳心朝下，左掌仍附于右肘处，眼看右拳（图十二-B 169）。③ 上动不停，上身右转，



图十二-B 168



图十二-B 169



图十二-B 170

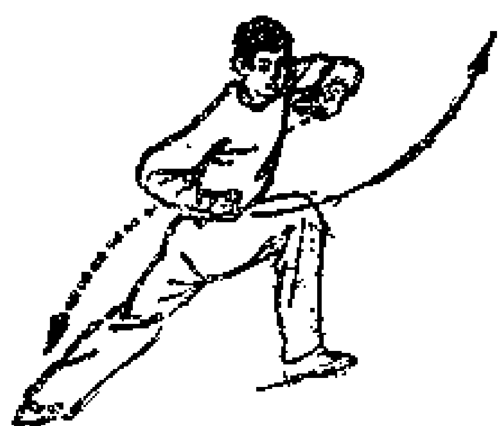
左脚从身后向右偷步，两腿交叉屈膝全蹲，右大腿盖压在左大腿上，右脚以全脚掌着地，左脚以前脚掌着地，左脚跟翘起，臀部靠近左脚跟坐于左小腿上，成为歇步；在成歇步的同时，左掌变拳，与右拳一起从身前分向左上、右下甩臂抖腕直伸，拳眼均朝上；眼随右拳转动（图十二-B 170）。

要领说明：① 上身后仰，必须挺胸使胸椎向后弯，不要使后仰变成了向后下腰。②甩臂鞭拳一定要和歇步在同一时间内完成，不可先歇步后甩臂。③甩臂必须象甩鞭子那样柔中含刚，它的过程是先以肩甩动大臂，次以肘甩动前臂，后以腕甩动双拳。因此腕关节在甩臂时先向里屈，才能使拳象鞭梢那样在腕关节的带动下甩摆击出。④成歇步时，两拳左上、右下要成一斜直线，上身稍向右倾，两腿要上下叠拢、绞紧。

第 六 段

五六、五招连环虚步勾手

动作分解：①右拳屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；左脚从身后向左前方直腿伸出，脚尖里扣；上身同时右转稍前俯；左拳随之变掌，从头顶上方屈肘向胸前横掌下按，掌心朝下，掌指朝右，上臂抬平；眼看左掌（图十二-B 171）。②上动不停，右脚跟外展，右腿屈膝全蹲，左腿伸直平仆；上身随之左转向左脚处探倾，左掌趁转身之势从胸前向前、向左脚处直臂扫摆横搂，拇指侧朝下；右拳同时反臂向右后上方平伸，拳眼朝下；眼随左掌（图十二-B 172）。③ 上动不停，上身前移，左脚跟里转，左腿屈膝略蹲，右脚随之外展，右腿挺膝伸直，右拳同时从后向右、向前反臂横摆，如击对方之左耳状，拳眼仍朝下；左臂外旋，在身前屈肘迎击

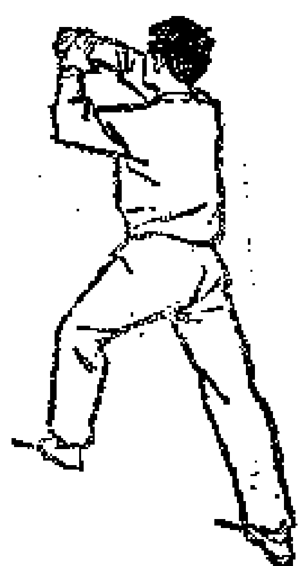


图十二-B 171



图十二-B 172

右拳背，左手拇指张开，握住右拳腕部；眼看右拳（图十二-B 173）。④上动微停，右拳松开，拇指外展（图十二-B 174）。⑤上动不停，左手松握；右臂外旋，以腕关节为轴使右手向外挽一小圈，至手心朝上时握拳；眼仍看右拳（图十二-B

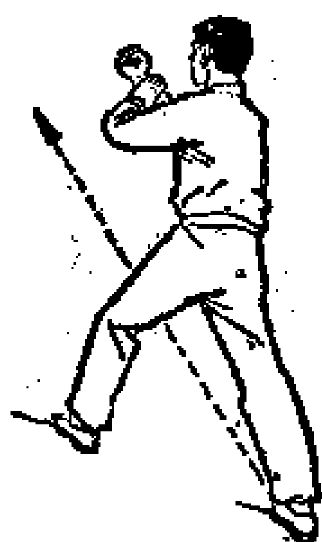


图十二-B 173

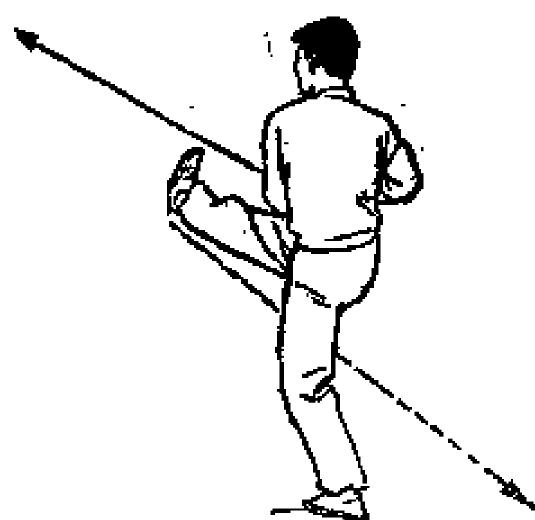


图十二-B 174

175）。⑥上动微顿，右拳屈肘收回抱于右腰侧，拳心仍朝上；左手仍握牢右腕部；左脚不动；右脚在右拳收回的同时屈膝在身后提起，向身前平伸蹬出，脚尖上翘并向外展；左腿稍屈膝，眼看右脚（图十二-B 176）。⑦上动微顿，右脚向身后



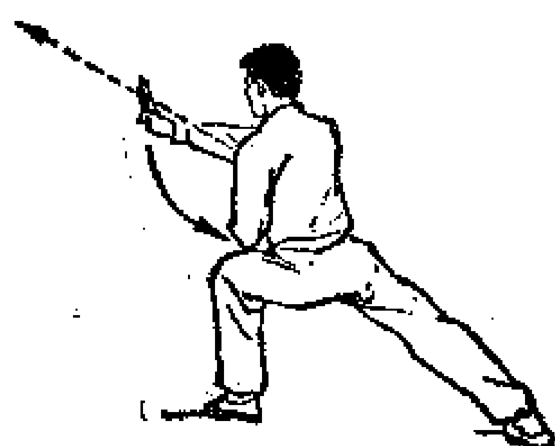
图十二-B 175



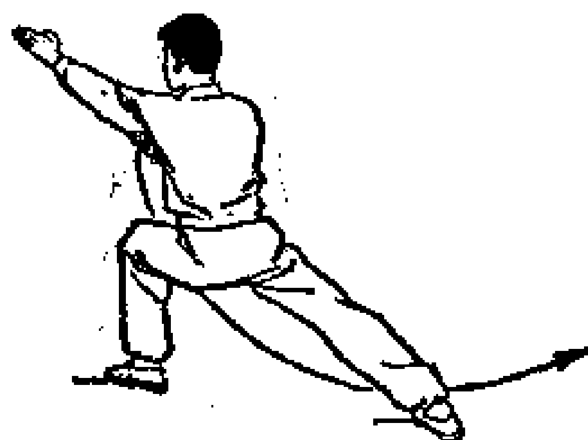
图十二-B 176

落步，右腿挺膝伸直，左腿屈膝半蹲，成左弓步；右拳变掌，从右腰侧向身前平伸推出，小指侧朝前，掌指朝上；左手趁势松开右腕，成侧立掌屈肘附于右肩前，掌指朝上，拇指侧靠身，掌心朝右；左肘下垂贴身；眼看右掌（图十二-B 177）。

⑧上动微顿，左掌从右肩前由右掌背上面直腕向前平伸穿出，拇指侧朝上；右掌顺左臂下向左腋处屈肘收回，掌心朝左，掌指朝上；右肘下垂贴身；眼看左掌（图十二-B 178）。



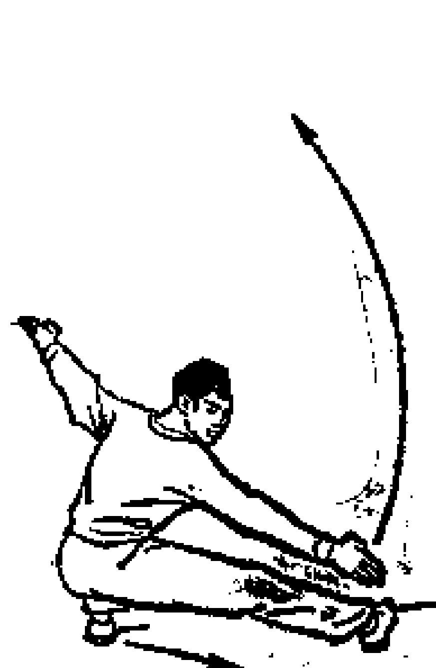
图十二-B 177



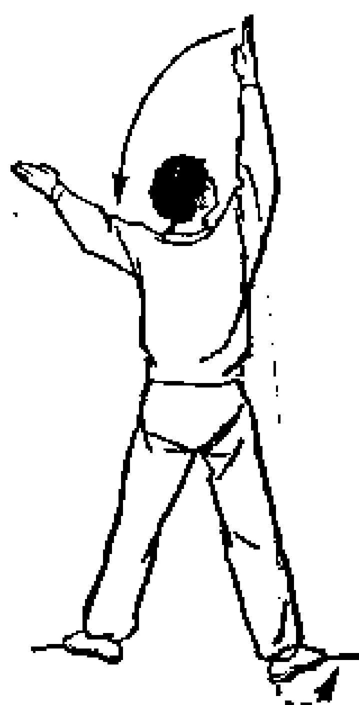
图十二-B 178

⑨上动微顿，右臂外旋使掌心朝上，从左腋处直臂下沉，直腕向下、向右脚处弧形绕环摆动，拇指侧朝上；左腿随之屈

膝全蹲，上身趁势右转向右脚处探倾，右腿伸直平仆；眼看右掌（图十二-B 179）。⑩上动微顿，左腿直立，左脚收回半步，右掌继续向上直臂弧形绕环摆动，眼随右掌（图十二-B 180）。⑪上动不停，右脚跟外展，上身左转，右腿屈膝半蹲，左腿屈膝，左脚以脚尖虚沾地面，成左虚步；右掌同时从上屈肘向左肩处绕环，随即屈腕成侧立掌附于左肩前，掌指朝上，掌心朝左；右肘环抱于胸前；左掌随之变勾手，左臂内旋平举于身前，勾尖朝下；眼看左勾手(图十二-B181)。



图十二-B 179



图十二-B 180



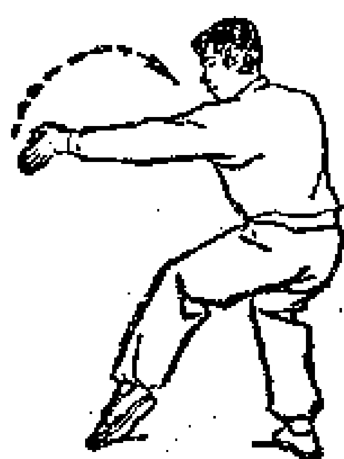
图十二-B 181

要领说明：①五招连环是搂腿、贯耳、捋手、蹬踹、推掌五个动作的组合，虚步勾手是组合动作的结束势。做这组动作时，搂腿必须使上身前探，防止臀部撅起；贯耳必须以拳背着力迅速击出，注意拳眼朝下、肘要稍屈，出击路线是由右朝前成半圆环状；捋手必须使手挽一小圈，握拳要紧；蹬踹必须以脚跟用力，脚尖要翘起并外展，不要使上身向右歪斜；推掌必须以小指侧着力，推出要迅速，弓步要稳固，

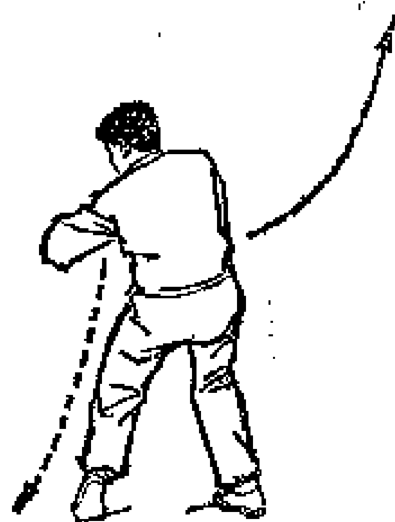
防止掀脚拔跟；虚步勾手必须虚实分明，身体重心要全部落于右腿，上身要挺胸、直背、塌腰，防止上身前倾或臀部撅起。②这组组合动作要有一定的节奏感，基本上可分为七个速度相等的节奏，一是从歇步扣拳开始到高弓步贯耳，二是捋手，三是收拳蹬踹，四是弓步推掌，五是左掌前穿，六是仆腿摆掌，七是虚步成勾手。在这七个节奏里面，不论动作多少，均要用同等的速度去完成，不能有的节奏快，有的节奏慢。总的节奏应是快速的，在每一节奏完成后，中间要微停，不可停留时间过长，也不可把七个节奏没有顿挫的连起来。

五七、提膝抄掌

动作分解：①左勾手变掌，掌指朝下，掌背朝前，以腕关节为轴使左掌向左（外）旋转（掌指朝下不变），掌心朝前；眼看左掌（图十二－B 182）。②上动不停，以左肘关节为轴使左掌向上、向右弧形绕环，掌心朝下，上臂不动；眼随左掌（图十二－B 183）。③上动不停，上身前俯；左掌继



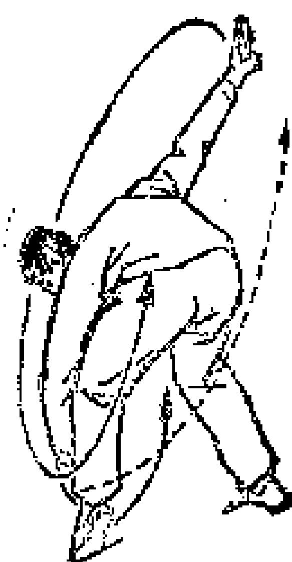
图十－二B182



图十二－B183

续从右向下直臂弧形绕环，至左脚面时屈腕使掌心朝下，掌指朝右；右掌与此同时臂外旋直腕使掌心朝上，从左肩处向

下、向后直臂弧形绕环摆伸，至后方时拇指侧朝下；眼随左掌（图十二-B 184)。④ 上动不停，左腿屈膝在身前提起，左脚面绷平，脚尖朝下；右腿直立，右脚掌碾地，脚跟外展，上身左转；左掌随之掠过左脚面向后成勾手反臂举起，勾尖朝上；右掌同时从后直臂向下、屈肘向胸前弧形绕环抄起，至胸前时掌心朝左，掌指朝上，上臂、前臂抬平；眼随左掌，成勾手时回头注视后上方，上身向前侧倾（图十二-B 185)。



图十二-B184



图十二-185

要领说明：① 上述四个分解动作，前三动要相对地慢一些，最后一动要相对地快一些，提膝、勾手、抄掌、转身、回头必须极迅速地在同一时间完成。② 防止耸肩、拱背，更要防止由于快速地转身回头而引起支撑脚的移动。③ 注意右脚跟的外展不要过多。

五八、垫步摆掌

动作分解：① 左脚向左前斜方落步，右脚离地提起，上身仍保持左转姿势，右掌从胸前屈肘向上弧形绕环摆动，左勾手

随势使勾尖转朝下(图十二-B186)。② 上动不停，右脚向左前斜方上步，左脚离地提起，右掌直臂向右后方弧形绕环摆动，掌心朝下；左勾手不变(图十二-B187)。③ 上动不停，



图十二-B186



图十二-187

左腿屈膝向身体右前侧提起，左脚面绷平，脚尖朝右下方；右脚蹬地跳起，右掌同时屈肘向下、由右胁侧挽回向右上方摆起，掌指朝上，掌心朝左；左勾手随势变掌；跳起之后，上身向右倾斜，眼看后方(图 十二-B188)。

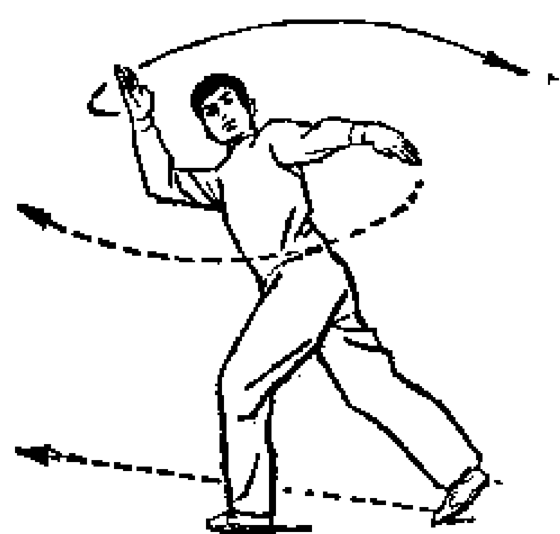
要领说明：步法要连贯快速，右掌的摆动必须和步法配合一致，垫步跳起不要过高，上身一定要侧倾，左膝要尽量上提，防止拱背、缩胸、耸肩、撅臀。

五九、腾空转身摆莲

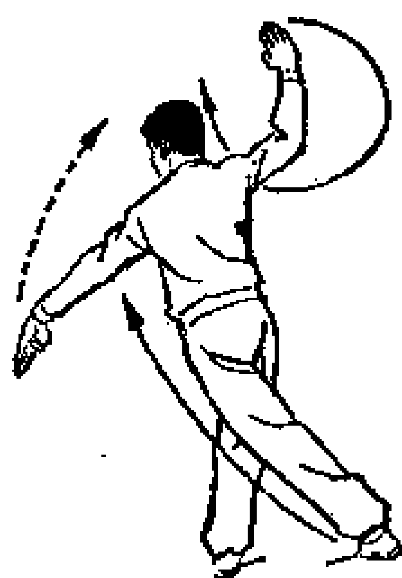
动作分解：① 上动不停，右脚落步，左脚随后在右脚前方落步，上身姿势不变(图十二-B189)。② 上动 不停，右脚向右前方上步，上身随之从右向后转(图 十二-B190)。③ 上动不停，左腿向身前摆起；右掌从右向下、向脸前屈肘弧形绕环摆动，掌心朝下；左掌从左向上、向脸前屈肘弧形摆动，



图十二-B188



图十二-B189



图十二-B190

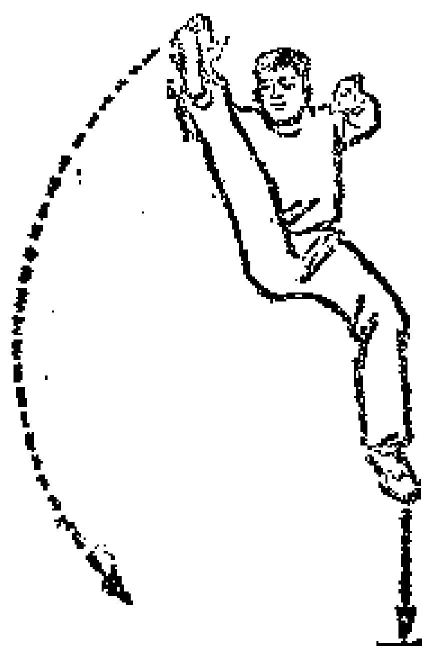


图十二-B191

在额前迎击右掌背；右脚同时蹬地跳起，身体悬空（图十二-B191）。④ 在空中，右腿屈膝提起，上身从右向后转，两掌分开一起屈肘移向右上方，掌心朝前(图十二-B192)。⑤ 上身继续转至正南方向，右脚从左向上、经脸前向右直腿弧形外



图十二-B192



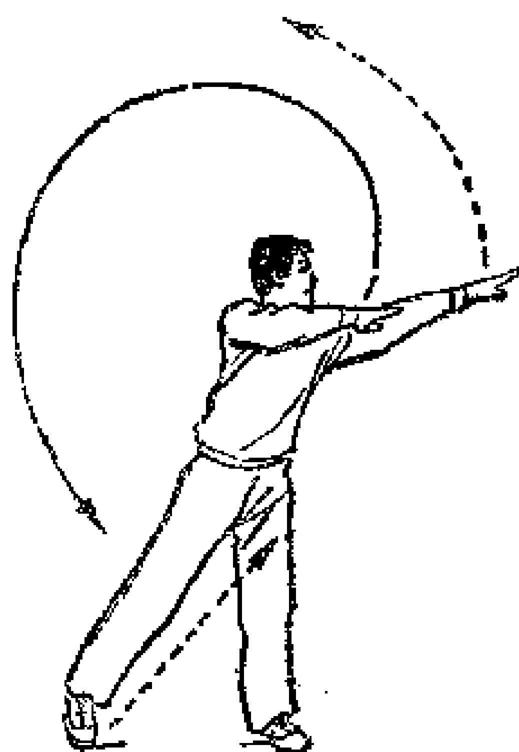
图十二-B193

摆，脚面绷平；两掌在额前左先右后地击拍右脚面，眼看右脚(图十二-B193)。

要领说明：① 本动必须和前面的“腾空转身摆莲”连贯起来做，使上动的步法和本动的步法接连成一个半圆弧步，这个弧步要走至华拳起势的地方。② 转身摆莲，在这里是一个在空中转体一百八十度、腿向外摆踢的跳跃动作，要使转体和蹬地跳起的动作协调一致，腰部要用力向右拧转；右脚外摆，两手击拍必须准确、响亮。③ 初练时可以在转身左脚落地时做两掌拍脚的动作，不必要求腾空。

六〇、提膝上冲拳

动作分解：① 左脚落地，两掌摆至上身左侧，左掌直臂平举，右掌屈肘平举，掌心均朝下，掌指均朝左；右腿提步斜伸于右侧下方；眼看右掌(图十二-B194)。② 上动不停，右掌从左向上、向右、向下直臂弧形绕环，掌指朝下，掌心朝左；左臂外旋，从左向上直臂绕环举起，掌指朝上，掌心朝右，右腿随之屈膝在身前提起，右脚面绷平，脚尖朝下；



图十二-B194



图十二-B195

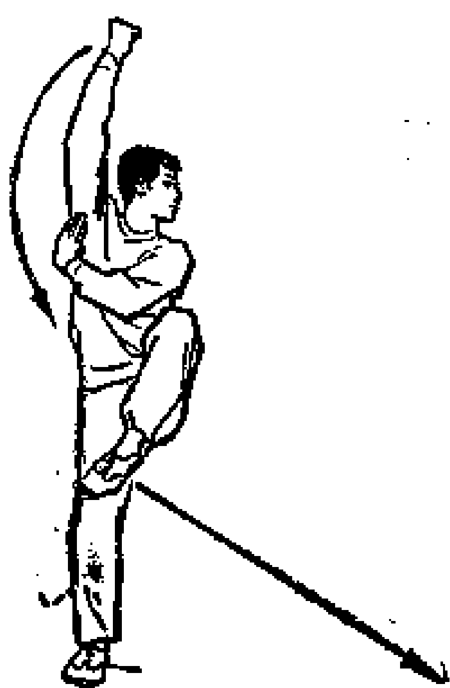


图十二-B196

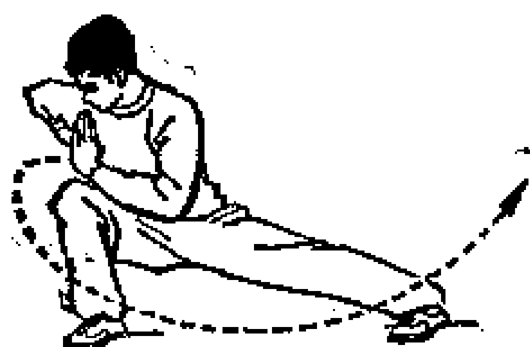
左脚不动；眼随右掌转动(图十二-B195)。③ 上动不停，左掌屈肘屈腕向右降落于右肩前，掌心朝右，掌指朝上，右掌同时变拳，从下屈肘向左、由左臂里面向上挽臂举于右肩前，拳背朝前，拳面朝上；同时，左腿屈膝半蹲，右腿屈膝在左脚内侧跺地震脚并步；眼看右拳(图十二-B196)。④ 上动不停，右腿挺膝直立，左腿屈膝在身前提起，左脚脚面绷平，脚尖朝下；右拳经左臂内侧向上直冲举起，拳心朝后；左掌随之屈肘附于右腋下，掌心朝右，掌指朝上，拇指侧靠身；眼向左平视(图十二-B197)。

要领说明：① 蹲身震脚必须有力，并和右拳的屈肘上穿在同一时间内完成。② 右拳上冲要和左腿提膝在同一时间内完成。③ 上冲之后，上身必须保持挺胸、拔背、直腰、两肩下沉的姿势，右臂微屈，左肘要下坠护身，右腿要挺膝站直，左腿要尽量上提。

六一、弓步搂手冲拳

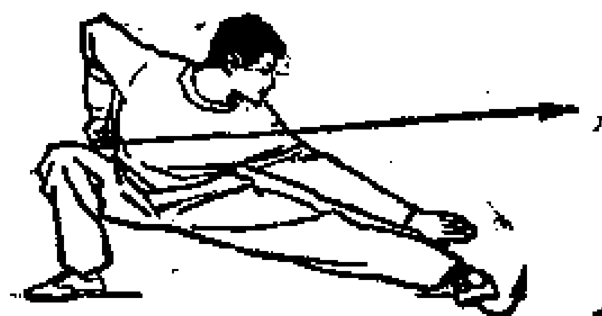


图十二-B197

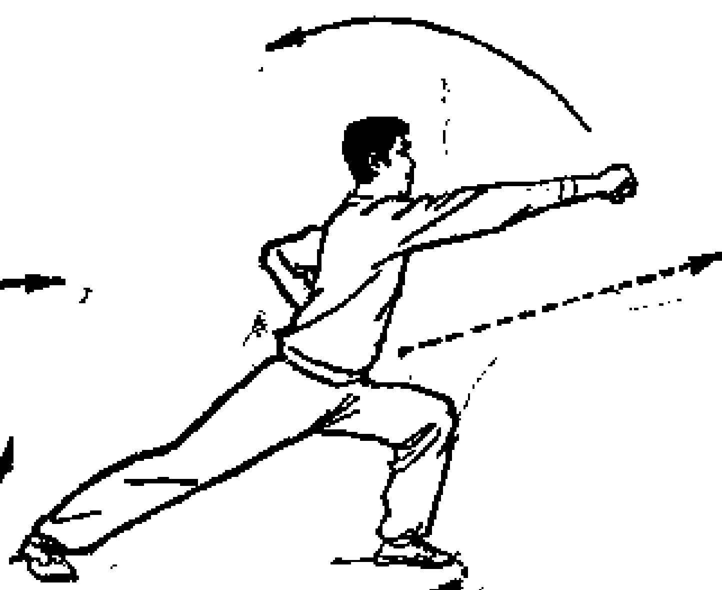


图十二-B198

动作分解：① 右腿屈膝全蹲；左脚向左侧落步仆腿伸出，脚尖里扣；右拳同时从上屈肘下落收抱于右腰侧，拳心朝上；左掌不动，眼看左掌(图十二-B198)。② 上动不停，左掌从右肩前反掌向前、向左脚后方直臂扫摆横搂，拇指侧朝下，掌心朝后；眼随左掌(图十二-B199)。③ 上动不停，



图十二-B199



图十二-200B

左掌继续向外横搂，随后变拳，屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上；上身随之前移，左脚尖外展，左腿屈膝半蹲，右脚跟外展，右腿挺膝蹬直，成左弓步；右拳即从右腰侧向前平伸冲出，拳心朝下；眼看右拳（图十二-B200）。

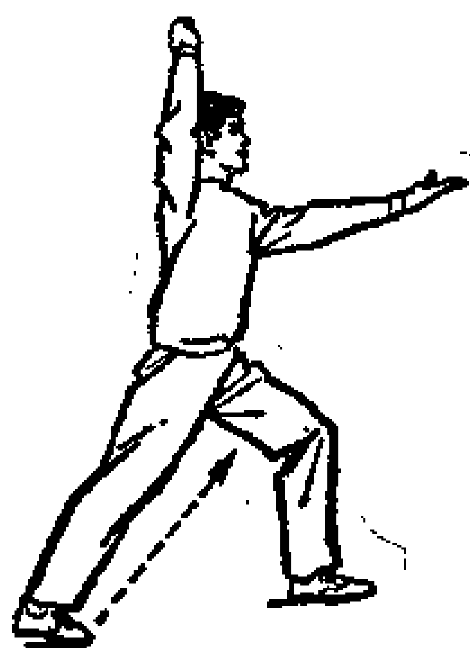
要领说明：① 由仆腿变弓步时，上身前移要使臀部接近地面随身移动。② 冲拳时，右拳要在整个冲拳路程的五分之三的时候开始臂内旋，使拳成螺旋形冲出。③ 弓步冲拳后，左拳要贴紧腰侧，左肩向后牵引；右拳要使拳、腕平直，右肩向前伸送；腰向左拧，防止掀脚拔跟。④ 弓步冲拳要和下面的"马步架打"接连一起，不要停顿。

六二、马步架打

动作分解：右臂内旋使拳眼朝下，屈肘向上横架于头顶上方；左脚尖同时里扣，上身右转，两腿屈膝半蹲成马步；左拳即从左腰侧向左平伸冲出，拳心朝下；眼看左拳（图十二-B201）。



图十二-B201



图十二-B202

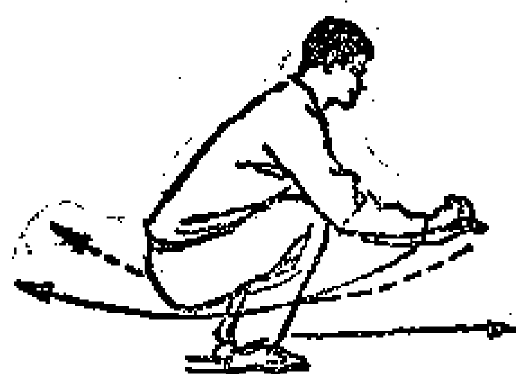
要领说明：同第二段第十动的马步架打。

六三、震脚砸拳弓步击耳

动作分解：① 上身稍起左转，左脚尖随之外展；右脚跟外展，右腿伸直；左拳在上身左转时变掌，掌心朝上；右拳不变，眼看左掌(图十二-B202)。② 上动不停，右脚离地向左腿侧屈膝屈踝提起(图十二-B203)。③ 上动不停，左腿屈膝全蹲，右脚在左脚内侧踩地震脚并步；右拳从上向左掌心砸下，拳心朝上；两肘稍屈，眼看右拳(图十二-B204)。④ 上



图十二-B203

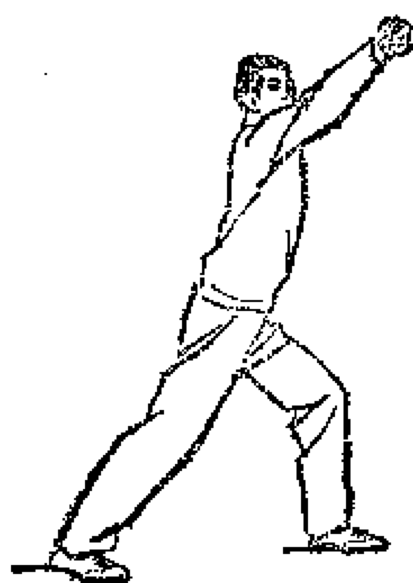


图十二-B204

动微顿，上身直起，右腿伸直，左脚向前上步，左腿屈膝；左掌同时变拳，与右拳一起从身前向下、向两侧后方直臂摆动，拳轮相对，拳眼均朝外；眼看右拳（图十二-B205）。⑤ 上动不停，两臂内旋使拳眼朝下，腕关节向拳心一面屈收，从身后下方向两侧前上方直臂弧形摆动；眼随右拳(图十二-B206)。⑥ 上动不停，左腿屈膝前弓，右腿挺膝后蹬，成左弓步；两拳屈肘抖腕(腕关节陡然向拳背一面屈收)成环状向前抄击，如击对方两耳，两拳拳面相对，拳眼仍朝下；眼看两拳(图十二-B207)。



图十二-B205



图十二-B206

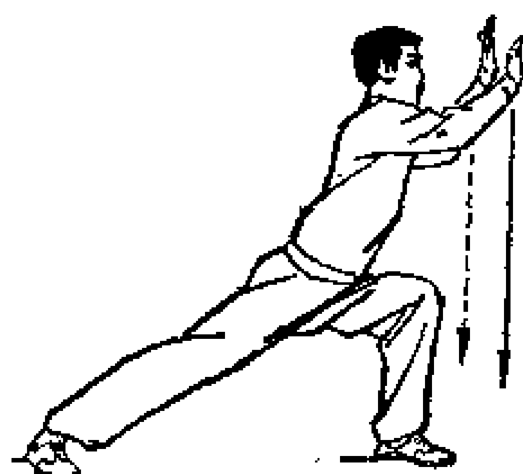
要领说明：① 震脚砸拳，必须使下蹲、震脚、砸拳三动同时完成，使外形动作上下合一，达到高度的协调。与此同时，还须运用极短促的爆发性的向外呼气的技巧与外形动作配合一致，使内与外合，气与力合。这样整个震脚砸拳的动作才能劲力完整。② 爆发性的呼气，极短促，其音近似"亥"。③ 蹲身时不可使两脚尖外展或两膝分开。④ 震脚砸拳完成后，微一顿挫即做后半部的击耳动作，不要停顿过久。⑤ 弓步击耳，必须使两拳的动作和上步的动作协调一致，同时完成。弓步击耳，两肘要向上翻平，不要下坠，但必须防止由于向上翻肘而引起两肩上耸。⑥ 击耳时，两拳的腕关节一定要从拳心的一面向拳背的一面极迅速地屈收抖甩，仅做成一般的屈腕动作是不够的。

六四、退步遮拦

动作分解：① 两拳变掌，肘下垂，臂外旋使掌心朝里，在脸前屈肘错臂交叉，左掌在里，右掌在外，成一斜十字状；眼看两掌（图十二-B208）。② 上动微顿，两掌交叉一起

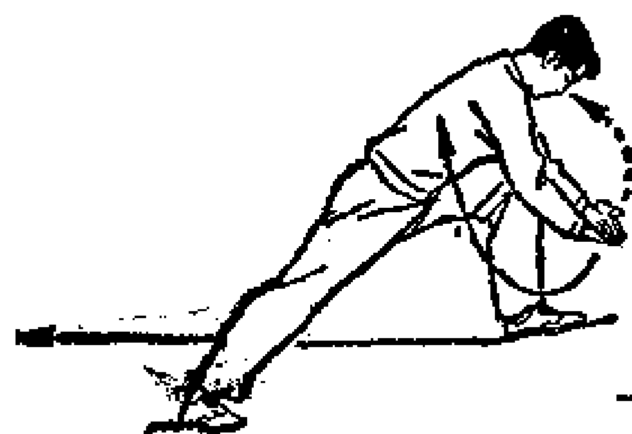


图十二-B207

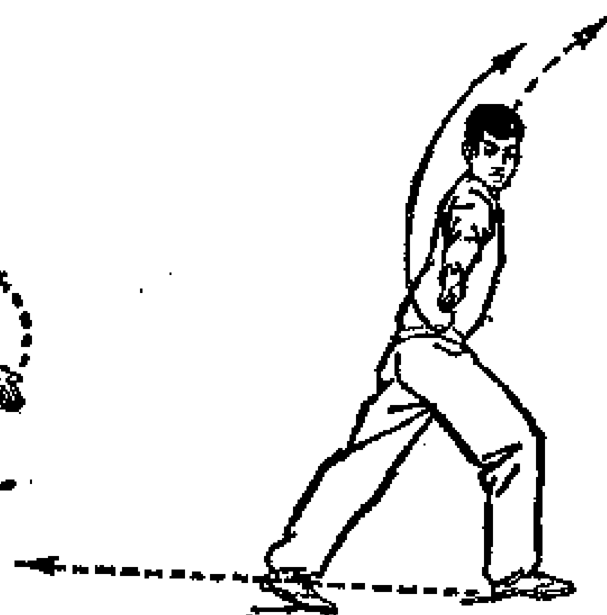


图十二-B208

向前翻下，掌心翻向前，上身随之前俯，眼看两掌(图十二-B209)。③上动不停，两掌从前下方向两侧分开，上身随之直起，左脚后退一步，左腿伸直，右腿屈膝，眼看右掌(图十二-B210)。④上动不停，两掌继续从两侧向上举起，



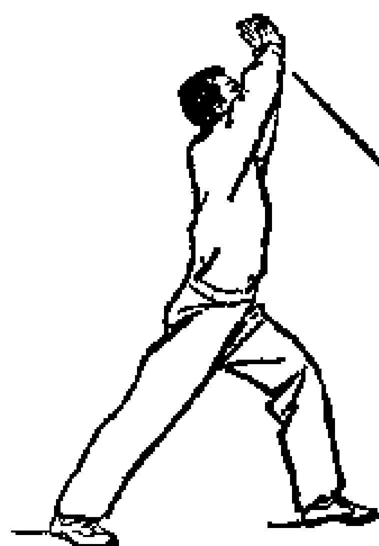
图十二-B209



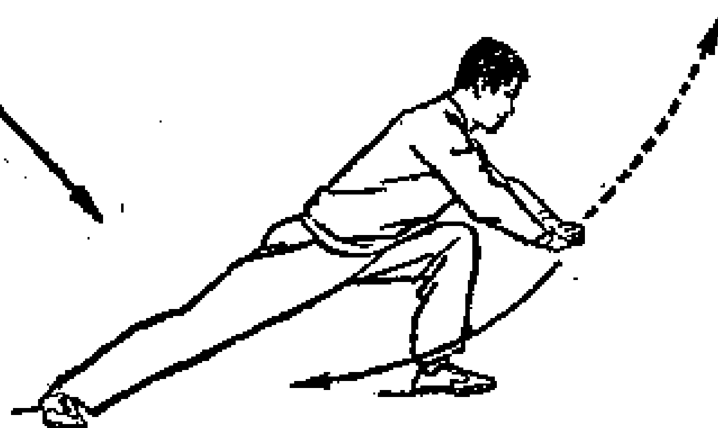
图十二-B210

至头前上方时两掌再次错臂交叉，左掌在里，右掌在外，掌心均朝前，右脚同时向后退一步，右腿伸直，左腿屈膝，眼

看两掌(图十二-B211)。⑤ 上动不停，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝蹬直，成左弓步；两掌同时从上向前下方错臂交叉拦截，小指侧均朝前下方，掌指分朝左右，两肘稍屈；上身随之稍前俯，眼随两掌(图十二-B212)。



图十二-B211



图十二-B212

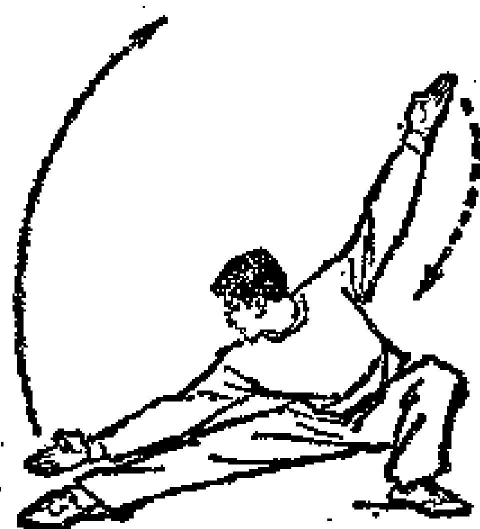
要领说明：① 两掌的分开和左脚的退步、两掌的交叉拦截和右脚的退步，都必须同时完成。② 退步要快速，不必将脚提得很高。③ 两掌分开时要有力，拦截时也要有力。分掌和拦截之间要有极微的顿挫。

六五、提膝亮掌

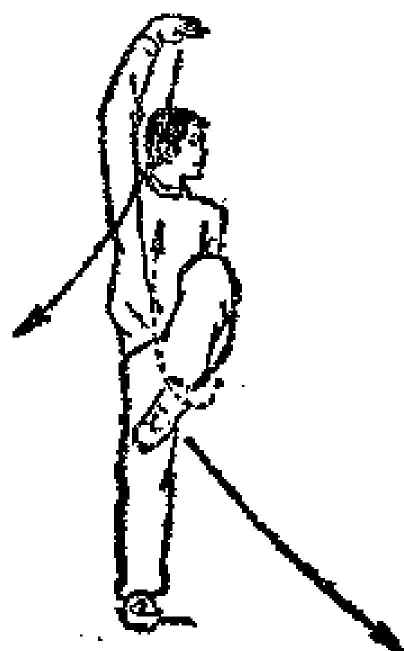
动作分解：① 左脚跟外展，左腿全蹲；上身右转，右腿伸直平仆；左臂外旋伸向左侧方，掌心朝上；右臂外旋，屈腕使掌心朝上向身前下沉，掌背朝下；低头，眼看右掌(图十二-B213)。② 上动不停，右掌向右下摆动，至右脚处时臂外旋、直腕甩掌使拇指侧朝上；上身随之向右探倾；同时左臂内旋使拇指侧朝上；眼随右掌(图十二-B214)。③ 上动不停，重心右移，上身直起，右腿伸直站立；左腿屈膝在身前提起，左脚脚面绷平，脚尖朝下；右掌继续向上直臂绕环摆



图十二-B213



图十二-B214



图十二-B215

动，至上方时屈腕抖手成横掌，拇指侧朝下，掌指朝左，肘微屈；左掌同时向下、向身后直臂绕环摆动，五指撮拢屈腕成勾手反臂斜举，勾尖朝上；眼随右掌转动，在成横掌时转向左侧平视(图十二-B215)。

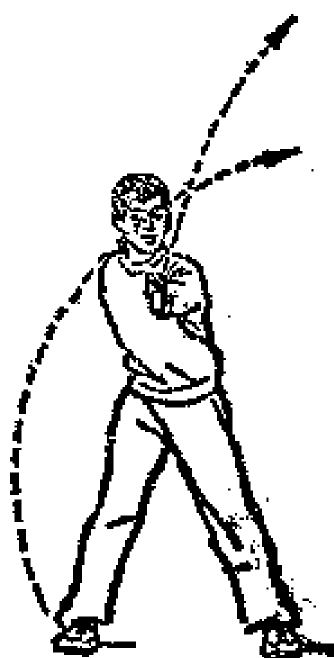
要领说明：① 上述分解动作必须连贯不停地进行，不能有间断现象。② 重心右移，上身直起做提膝的时候，要注意臀部必须接近地面随身向右移动，不可撅起。同时，上身向右移动时，右腿要趁势屈膝，当重心移好后才使右腿直立。③

提膝亮掌后，站立要稳固，右腿要挺膝站直，左腿屈膝要尽量上提，右腕要尽量侧屈，左勾手要尽量上举，上身必须保持挺胸、直背，两肩下沉的姿势。

第 七 段

六六、转身里合腿

动作分解：① 左脚向左侧落步，右掌随之从上向身前、向下、向身后直臂弧形绕环摆动，拇指侧朝下；左勾手变掌，从身后向下、向身前直臂弧形绕环摆动，拇指侧朝上；眼看左掌(图十二-B216)。② 上动不停，右掌从后向上绕环上举，左掌从前向左上绕环上举；左脚掌碾地使上身左转，右脚随之离地，从下向右、向上直腿踢起，至上方时踝关节向里屈踝内翻，向额前跨摆里合，脚外侧朝上；眼看右脚(图十二-B217)。



图十二-B216



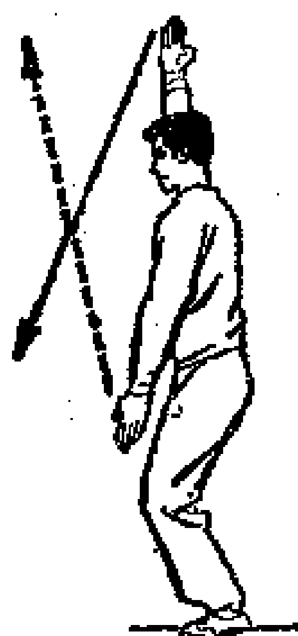
图十二-B217

要领说明：在做里合腿的时候，右脚必须向里屈踝使脚底内翻，前胸微含，上身微向前倾，左腿不要过分伸直，以

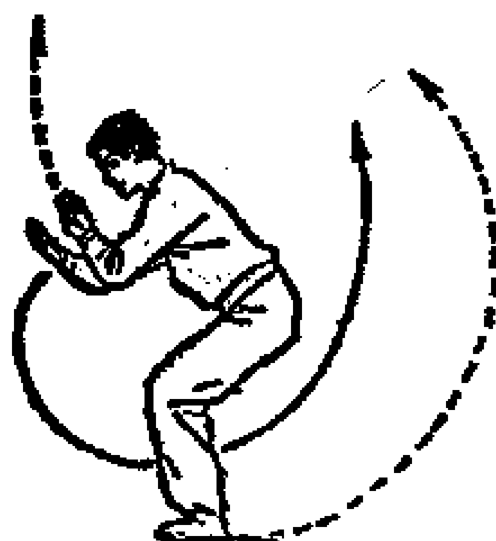
便于左脚跟微离地面使脚前掌碾地转动。

六七、后挑腿

动作分解：① 上动不停，上身继续由左向后转，右脚随之在左脚内侧落地，两腿并拢屈膝略蹲；右掌向上直举，掌指朝上，掌心朝左；左掌于身前下垂，掌指朝下，掌心朝右（图十二-B218）。② 上动不停，两腿继续下蹲；右臂外旋，屈肘向胸前下降，肘下垂；左臂内旋，屈肘由右臂里面向上穿起，肘下垂，两臂在胸前交叉（图十二-B219）。③ 上动不



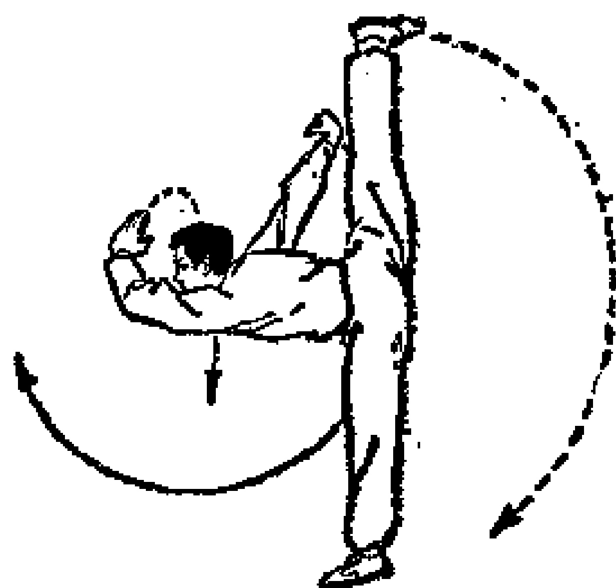
图十二-B218



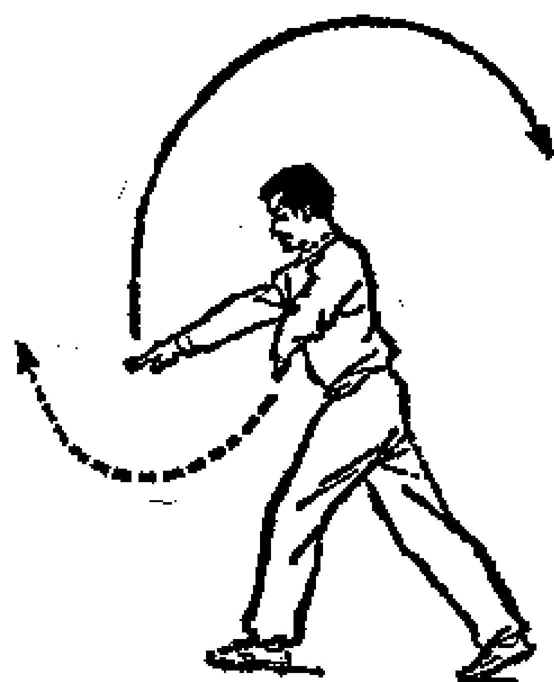
图十二-B219

停，左掌向上穿出，屈肘屈腕成侧立掌，小指侧朝前；右掌同时向下、向后直臂弧形绕环，至身后五指撮拢屈腕成勾手反臂上举，勾尖朝上；与此同时，上身挺胸前俯，左腿挺膝伸直，右脚脚尖勾紧直腿从下向后、向上弧形倒踢挑起，脚底朝上，脚尖朝后；抬头眼向前平视（图十二-B220）。

要领说明：后挑腿必须使腿倒踢至垂直部位。后挑腿倒踢的时候，上身前俯不能低于水平部位，右腿要以脚跟着力向后迅速踢起，右膝可微弯屈，左腿则必须挺膝伸直。



图十二-B220

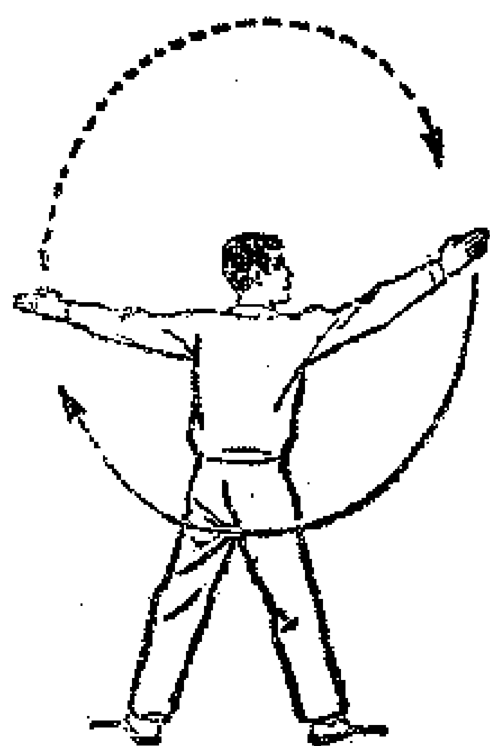


图十二-B221

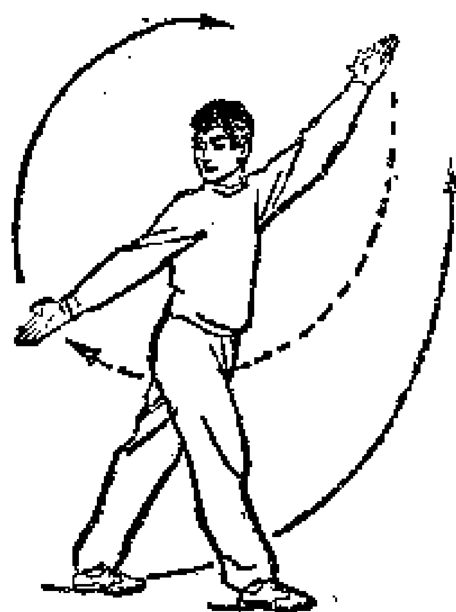
六八、迎面腿

动作分解：① 上身直起，右脚在身后落步，左掌伸向右腋下，掌心朝下；右勾手变掌，直臂向下、向前弧形绕环摆动，掌心朝下；眼看右掌(图十二-B221)。② 上动不停，右掌继续向上、向后直臂弧形绕环摆动，两脚掌碾地，上身右转，左掌随之从右腋下向下、向上身左侧直臂弧形绕环摆动，眼随右掌转动(图十二-B222)。③ 上动不停。两脚掌碾地，上身继续右转，右掌继续向下、向后直臂弧形绕环摆动，左掌继续向上、向前直臂弧形绕环摆动，眼随右掌转动(图十二-B223)。④ 上动不停，右掌继续向上直臂弧形绕环摆动，至上方时屈腕成横掌，在头顶上方屈肘横架，掌心朝前，拇指侧朝下；左掌继续向下、向后直臂弧形绕环摆动，至身后时五指撮拢成勾手，反臂斜举，勾尖朝上；右腿支撑，左脚脚尖上翘从后向前、向上直腿踢起；眼看左脚(图十二-B224)。

要领说明：① 两臂回环，肩关节必须放松。② 右掌的



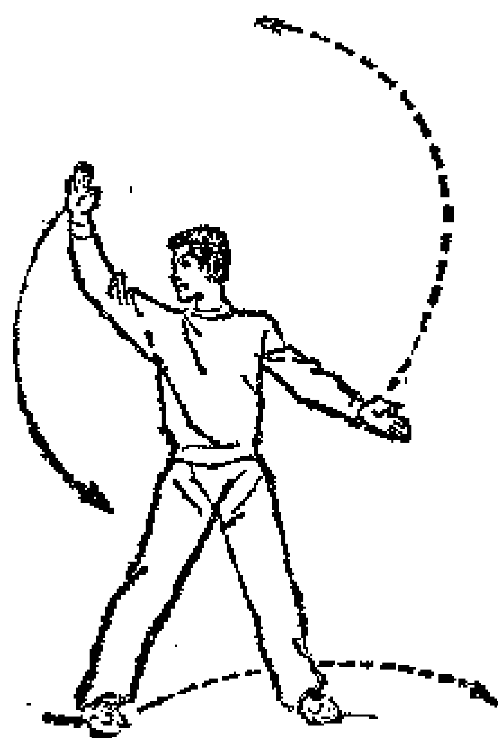
图十二-B222



图十二-B223



图十二-B224



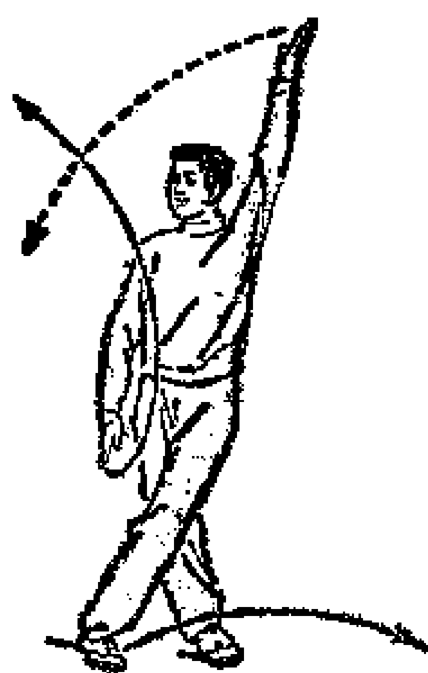
图十二-B225

上举，左掌的变勾，左脚的踢起，这三动必须在同一时间内完成，不要手快脚慢。③ 迎面腿踢起的时候，左腿要收胯踢起，目标是前额或鼻尖而不要超过头部。④ 迎面腿在踢的时

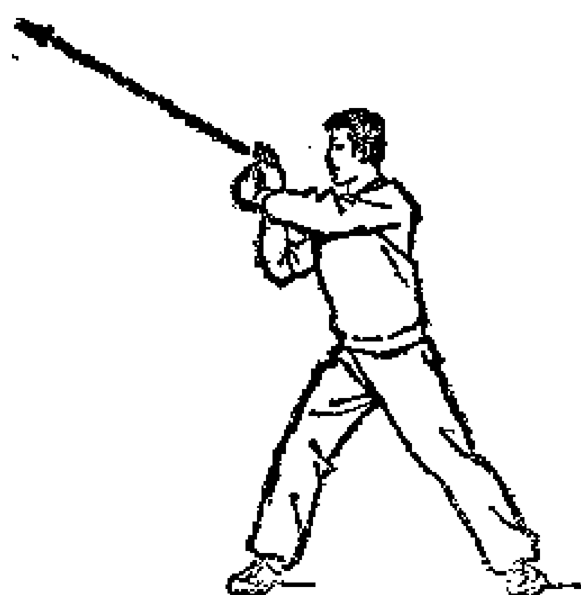
候，必须以小腿用力带起大腿，不要做成以大腿用力带动小腿；同时，在踢过水平部位时，腿前的股直肌、缝匠肌等肌腱要陡然地加强收缩，这样，踢起的腿才会快速有力。

六九、仆步穿掌击步二起脚

动作分解：① 上身右转，左脚向左侧落步，脚尖朝身前；左勾手同时变掌，向上身左侧直臂摆动，掌心朝身前；右掌随身右移；头右转眼向右平视(图十二-B225)。② 上动不停，右脚从身后向左偷步，两腿交叉；左臂外旋使掌心朝上，从左向上直臂举起，掌指朝上，掌心朝右；右掌随之从上向右、向下直臂下垂，掌指朝下，掌心朝左(图十二-B226)。③ 上动不停，左脚向左后方出步，上身微右转，左臂屈肘从上向右肩前下降，拇指侧朝下，掌心朝身前，肘端平；右掌随之从下屈肘经腹前由左臂里面向上穿起，掌指朝上，掌背朝向身前；眼看右掌(图十二-B227)。④ 上动不



图十二-B226



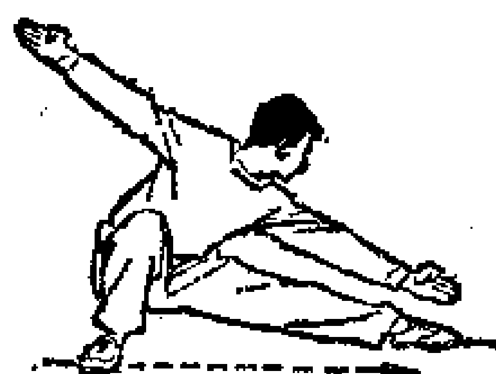
图十二-B227

停，右腿屈膝全蹲，左腿伸直平仆；右掌向前上方直臂穿出，掌心朝上；左掌随之顺右臂下面屈肘收于右腋下，掌心

朝下；眼看右掌(图十二-B228)。⑤ 上动不停，右臂内旋使拇指侧朝上；方向不变；上身左转探向左脚，左掌从右腋下向左脚处直臂摆掌抄伸，至左脚处时拇指侧朝上；眼看左掌(图十二-B 229)。⑥ 上动不停，上身向前移动，左腿屈膝，右腿伸直；随即右脚离地直腿向左脚击碰，左脚同时用脚掌蹬地直腿跳起(图十二-B230)。⑦ 右脚先落地(图十二-B

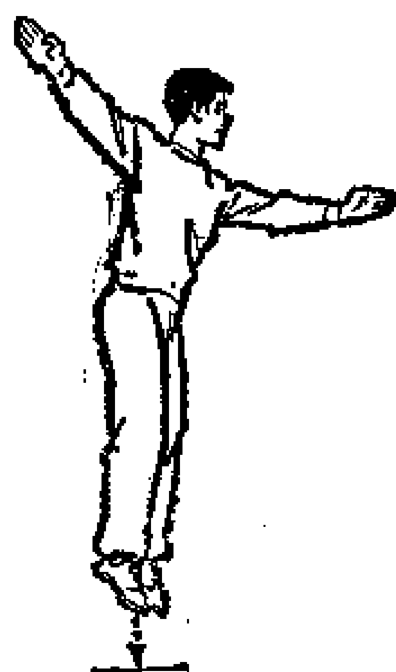


图十二-B228

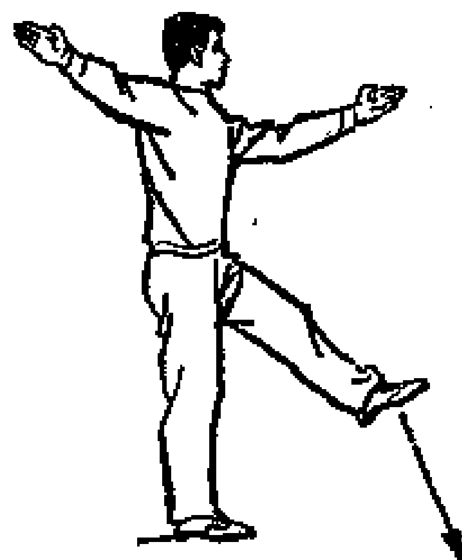


图十二-B229

231)。⑧ 左脚随后向左前方落地，右脚离地(图十二-B 232)。⑨ 上动不停，右脚向左前方上一步，左脚随之向前

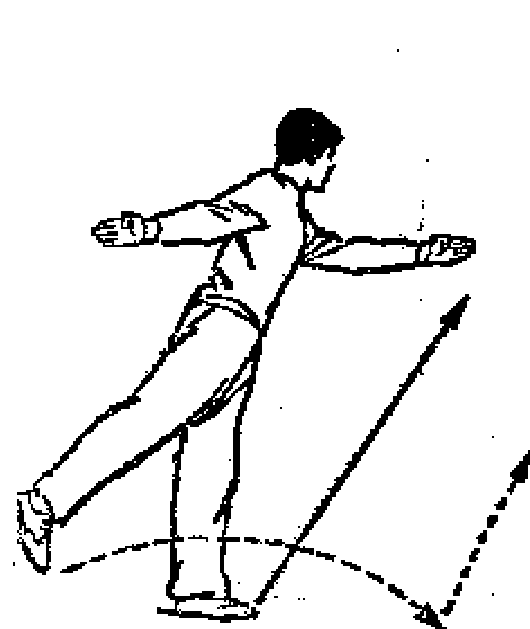


图十二-B230

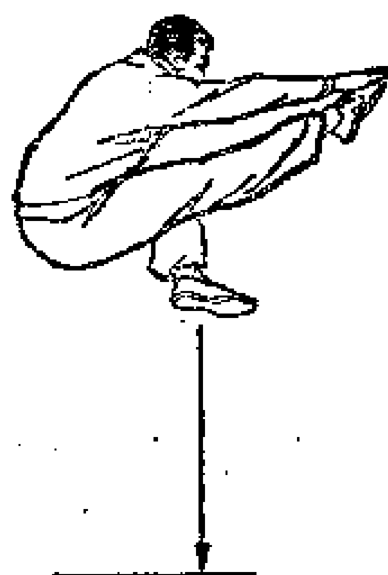


图十二-B231

摆起；与此同时，右掌从后向下、向前、向上摆起，左掌随之上举在额前上方用手心击拍右掌背，右脚蹬地跳起，身体悬空(图十二-B233)。⑩ 在空中，右脚向上直踢，脚面绷平；右掌在胸前击拍右脚面；左掌变勾手横举于左侧，勾尖朝下；眼看右脚(图十二-B234)。


图十二-B232


图十二-B233


图十二-B234

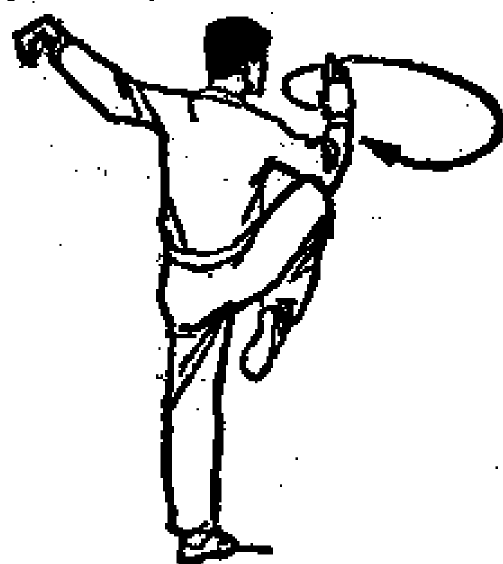
要领说明：① 上述十个分解动作要以最快的速度连贯起来做，中间不能停顿。② 仆腿抄掌，上身前移时防止臀部撅起；击步，要以上身前冲之势带动步法，不必跳得过高。③ 二起脚，跳的要高，击拍要准，左勾手不要松开。

七〇、提膝举掌

动作分解：① 左脚落地(图十二-B 235)。② 上动不停，右腿立即屈膝提于身前，右脚脚面绷平，脚尖朝下；右掌同时屈肘向上成侧立掌举于身前，掌指朝上，小指侧朝前，肘下垂与右膝相接；左腿挺膝伸直站立；左勾手举于左后方，勾尖朝下；眼看右掌(图十二-B 236)。



图十二-B 235



图十二-B236

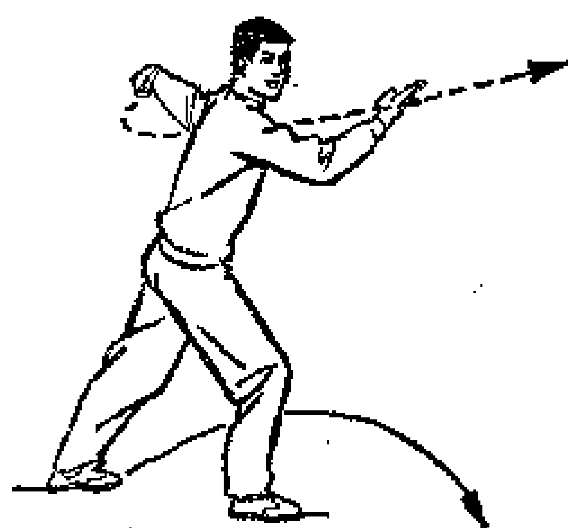
要领说明：① 左脚应以脚掌先着地，着地时膝部要随势弯屈，借以缓冲下落的重力。② 举掌和提膝同时完成，不要手快腿慢或腿快手慢。③ 独立步之后，右掌掌指高与肩平，左勾手高与头平，两肩下沉，独立稳固。

七一、穿手歇步亮掌

动作分解：① 左脚不动，上身右转；右掌向右直臂平搂，掌心朝右，掌指仍朝上；左勾手随身转动；眼随右掌(图十二-B 237)。② 上动不停，右掌继续直臂向右后、屈肘向下、向右腰侧弧形绕环挽起，掌心朝上；眼随右掌转动(图十二-B 238)。③ 上动不停，右脚向右前方落步，右腿屈膝；右掌同时向右前方屈肘伸出，掌心朝上；眼随右掌(图十二-B 239)。④ 上动不停，左脚向右前方跃进一步，右脚跳起；左勾手变掌，屈肘经左腰侧由右掌心上面向前穿出，掌心朝上；左腿伸直；眼看左掌(图十二-B 240)。⑤ 上动不停，左脚跟外展，右脚从身后伸向左侧；右掌同时向下、向右直臂弧形绕环摆动，左掌穿至左上方，眼看右掌(图十二-B 241)。⑥ 上动


图十二-B 237


图十二-B 238


图十二-B 239

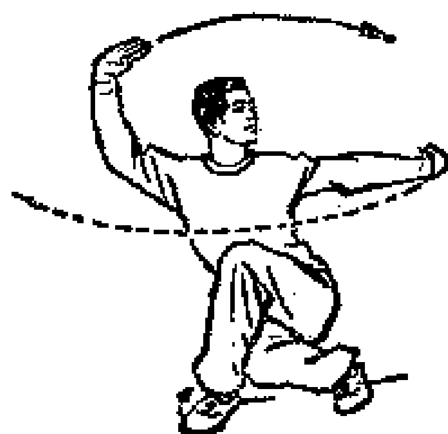

图十二-B 240

不停，右脚在身后左侧落地，两腿全蹲成歇步；右掌同时从右屈肘向上成横掌举起，小指侧朝上，掌指朝左；左臂内旋使拇指侧朝下，五指撮拢成勾手反臂平举于上身左侧，勾尖朝后；眼向左侧平视（图十二-B 242）。

要领说明：① 上述的分解动作必须连贯起来做，中间不可有停顿中断现象。② 跃步要远，不必过高，跃步落地后，右脚要很快地伸向身后左侧落步。③ 歇步之后，左勾手在



图十二-B 241



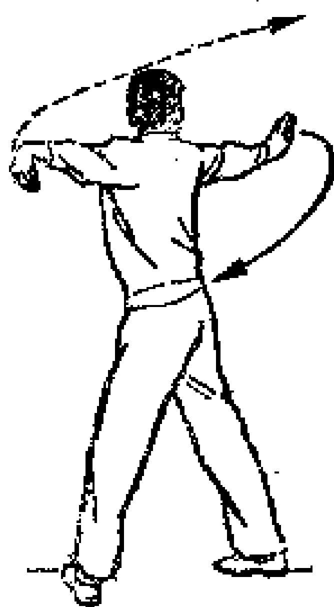
图十二-B 242

左侧平举应稍低于水平部位，右臂要屈成半圆形，上身微向右倾斜，腰微向左拧转。

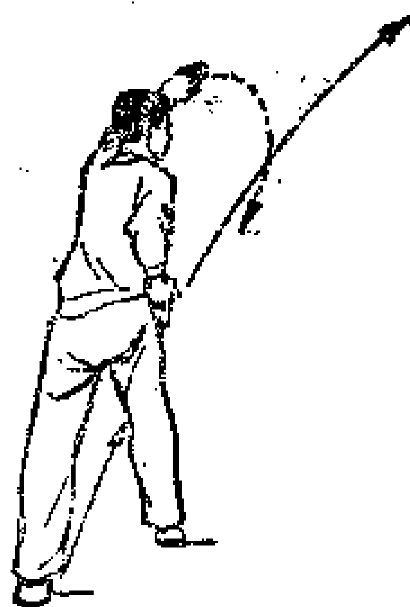
第 八 段

七二、提膝穿掌勾手

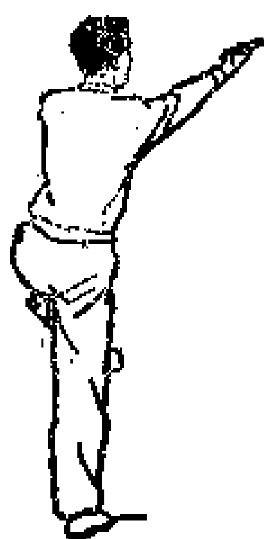
动作分解：① 两腿立起，两脚掌碾地，上身右转，右掌随之从上向右下降平举，眼看 右 掌(图十二-B 243)。② 上动不停，上身继续右转，右腿屈膝，左腿伸直；右掌随之从右向下、向右腰侧弧形绕环屈肘挽起，掌心朝上；左勾手变掌，从左向前上方直臂弧形绕环摆动，拇指侧朝下；眼向身前平视(图十二-B 244)。③ 上动不停，右腿挺膝伸直站立，左腿屈膝向身前提起，左脚脚面绷平，脚尖朝下；右掌同时从右腰侧由左掌上面仰掌向前上方直臂穿出，掌心朝上；左掌顺右臂下面屈肘收至右腋下，掌心朝下，掌指朝右，拇指侧靠身，左肘端平；眼看右掌(图十二-B 245)。④ 上动不停，右臂内旋，五指撮拢成勾手，勾尖朝下；眼看右勾手(图十二-B-246)。



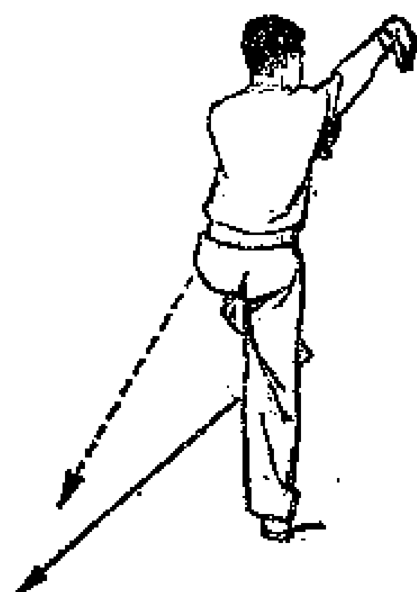
图十二-B 243



图十二-B 244



图十二-B 245



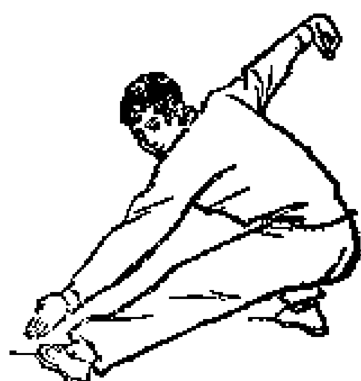
图十二-B 246

要领说明：提膝和穿掌必须同时完成，右掌穿出后要立即变成勾手，整个动作要迅速、稳固，右勾手高与头平。

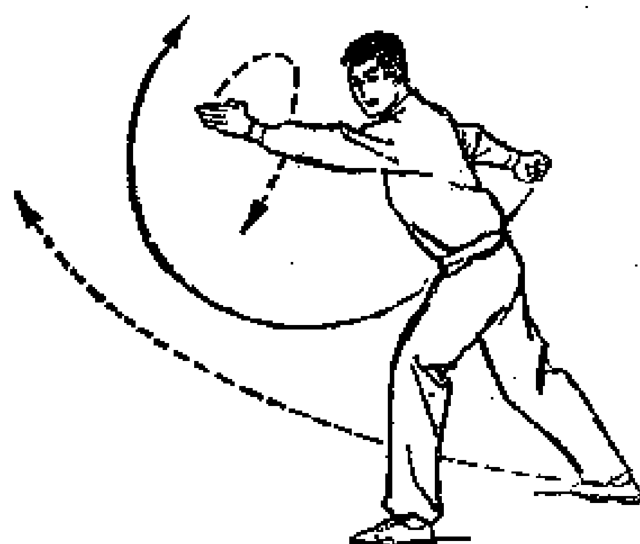
七三、挎肘勾踢

动作分解：① 右勾手方向不变，上身左转；右腿屈膝全蹲，左脚向左后方仆腿伸出，脚尖里扣；左掌随之从右腋下向下、以小指侧顺着地面向左脚处直臂插伸，拇指侧朝上；

眼看左掌(图十二-B 247)。② 上动不停，上身向左前方移动，左脚尖外展，左腿随之屈膝，右腿伸直；左掌伸向身前，拇指侧朝上；右勾手变拳，右臂内旋使拳眼朝下，举于身后；眼随左掌(图十二-B 248)。③ 上动不停，右拳从后向下、向



图十二-B 247



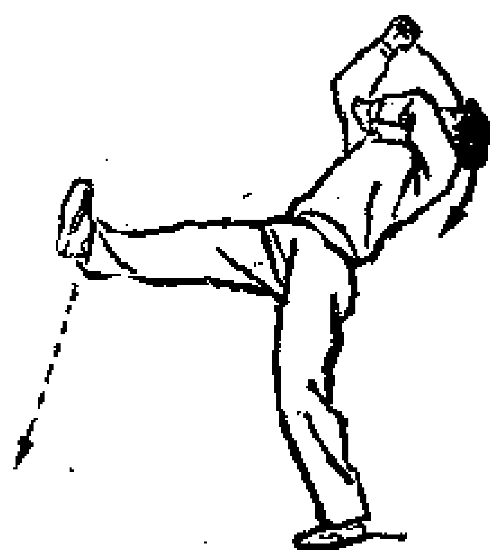
图十二-B 248

前直臂弧形摆起，至前方时屈肘向上挎起，拳眼朝脸，拳面朝上；左掌则在右拳摆至前方时屈肘附于右肘上面，掌心朝下，掌指朝右，左肘端平；同时，右脚在身后稍提起，从后向下以脚跟搓擦地面向前直腿勾踢，脚尖朝上，上身趁势后仰；眼看右拳(图十二-B 249)。

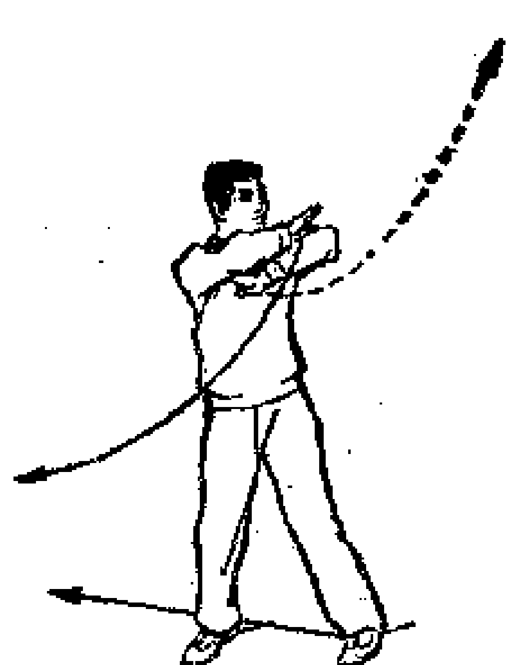
要领说明：① 挎肘、勾踢、仰身的三动要不分先后快慢地同时完成。② 勾踢，在这里是"搓脚勾踢"，踢的时候必须以脚跟向前搓着地面踢起，不能做成一般的向前踢腿；搓地必须快速，不能缓慢；踢的高度可与水平线相平或稍高于水平线，但不要踢得过高。③ 仰身必须使胸腹挺起，腰要向右微拧一些。

七四、歇步砍掌

动作分解：① 上动不停，上身向左翻转直起，右脚向右



图十二B-249



图十二-B 250

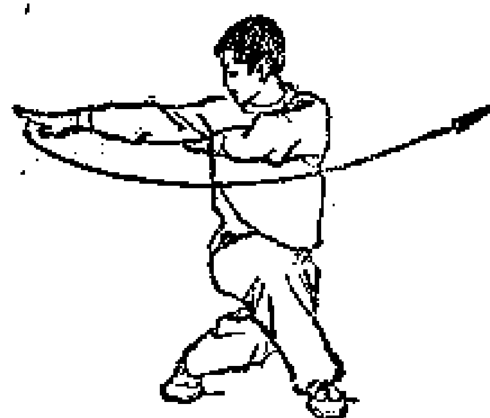
前方落步；右拳变掌，附于左肘上面，掌心朝下，掌指朝左；眼看右掌(图十二-B 250)。② 上动不停，左脚从身后向右偷步，两腿屈膝全蹲成歇步；右掌掌心朝下，从左、向前、向右下方甩臂下砍；左臂外旋使掌心朝上，从右向左上方直臂斜伸；眼随右掌转动(图十二-B 251)。

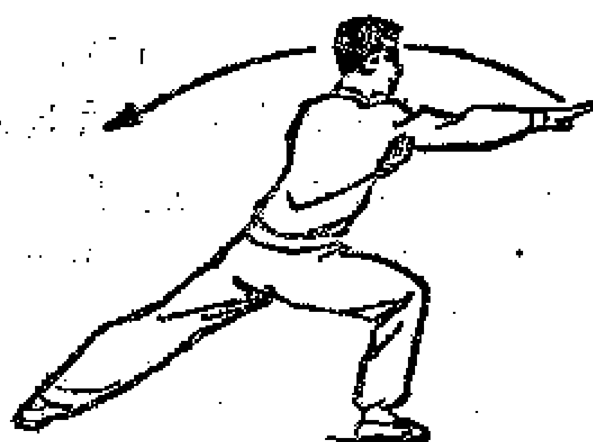
要领说明：砍掌要快速有力，两掌的动作和歇步要协调一致。

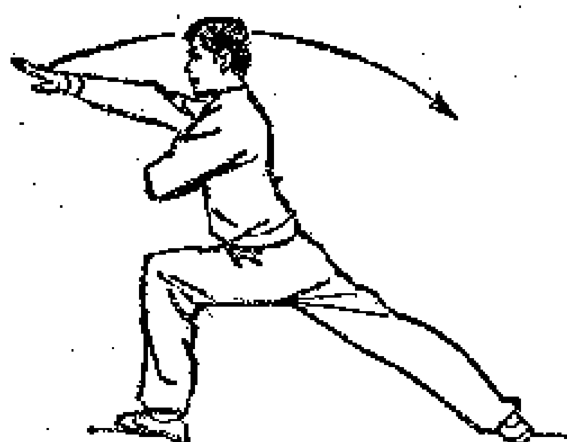
七五、转身苍龙摆尾掌

动作分解：① 右臂举平；左臂内旋使掌心朝下，从左上方屈肘伸向右腋下(图十二-B 252)。② 上动不停，两脚掌碾地，上身从左向后转，两掌随身转动，左腿伸直，右腿屈膝，眼随右掌(图十二-B 253)。③ 上动不停，右掌直臂向前、向左弧形平摆，上身随之左转，右腿趁势伸直，左腿屈膝，眼随右掌转动(图十二-B 254)。④ 上动不停，上身右转向东，右臂外旋使掌心朝上从左向前、向右弧形平摆，左腿趁势伸直，右腿屈膝，眼随右掌转动(图十二-B 255)。⑤

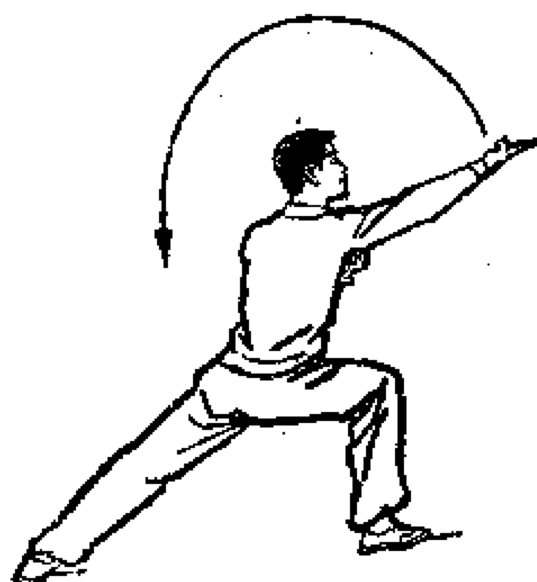
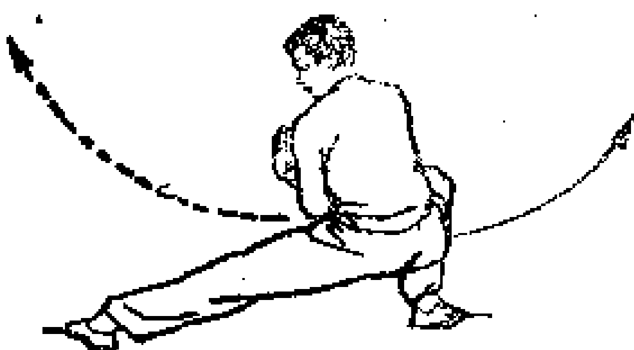

图十二-B 251


图十二-B 252


图十二-B 253


图十二-B 254

上动不停，右腿屈膝全蹲，上身稍左转，左腿伸直平仆，成左仆步；右臂屈肘从右向上、向左弧形绕环，落于左肩外侧，掌心朝左，掌指朝上；眼随右掌转动(图十二-B 256)。⑥ 上动不停，上身向左前移，左脚尖外展，左腿屈膝半蹲，右脚跟外展，右腿挺膝蹬直，成左弓步；右掌在上身前移的同时，从左肩外侧向下、向后变勾手反臂举起，勾尖朝上；左臂外旋使掌心朝上，从右腋下向下、向前直臂撩起，成侧立掌平举，小指侧朝前，掌指朝上；眼看左掌(图十二-B 257)。

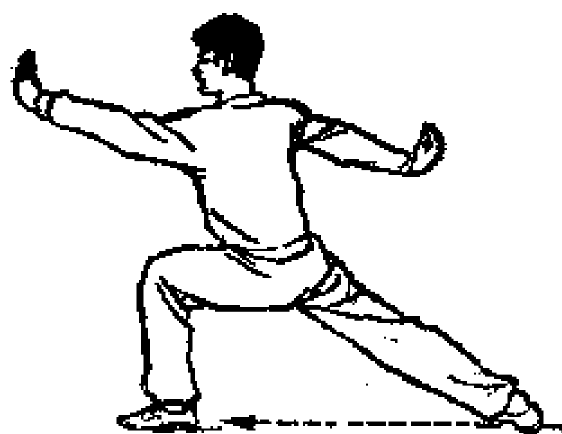



图十二-B 255　　　　图十二-B 256

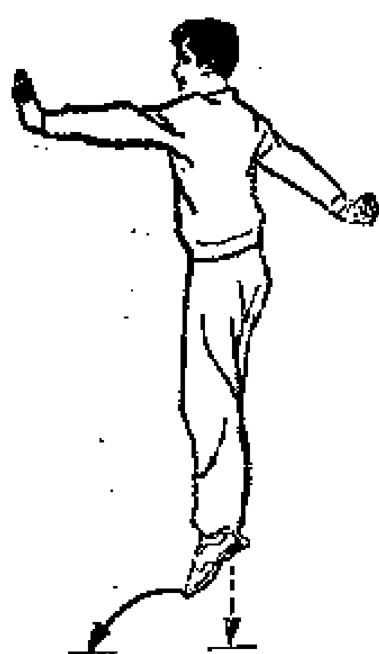
要领说明：① 转身摆掌在这里不是手臂僵直左右摆动的一般动作，它象一条鱼在水中摆动着长尾那样自然、柔韧、富于节奏。做这个动作，在右掌随身后转向左摆动时，采用一般的缓和的摆动速度；在向右摆动时，则采用较快的摆动速度；当屈肘向上、向左肩绕环时，则以最快的速度来结束整个的摆掌动作。② 左右摆掌时的弓步是过渡动作，不必象弓步定势那样正规。最后的弓步则要求左腿屈平；右腿蹬直，两脚不许掀脚拔跟。

七六、击步三不落

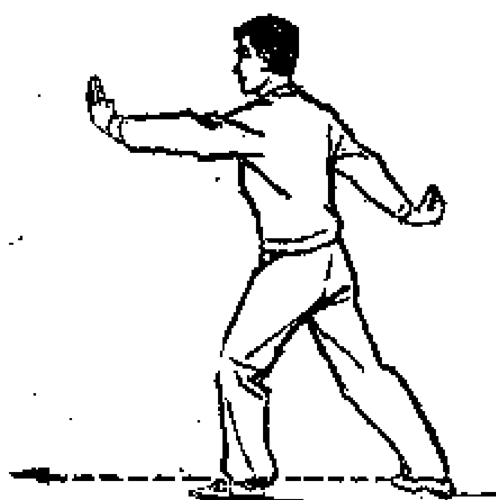
动作分解：① 右脚从后向左脚击步，左脚蹬地直腿跳起，两脚在空中击碰（图十二-B 258）。② 右脚先落地，左脚随后向前落地（图十二-B 259）。③ 上动不停，右脚继之向前上一步（图十二-B 260）。④ 上动不停，右勾手变掌，从后向下、向前、向上弧形绕环甩臂摆起；左掌随之上举，在额前上方用手心击拍右掌背；左腿同时向前、向上摆动踢起，右脚蹬地跳起，身体悬空（图十二-B 261）。⑤ 在空



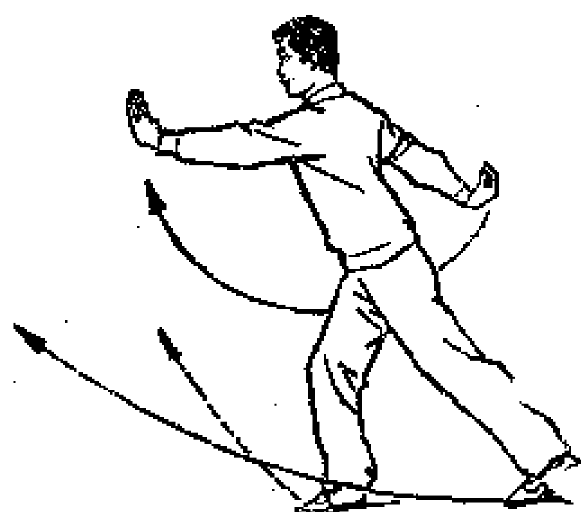
图十二-B 257



图十二-B 258



图十二-B 259

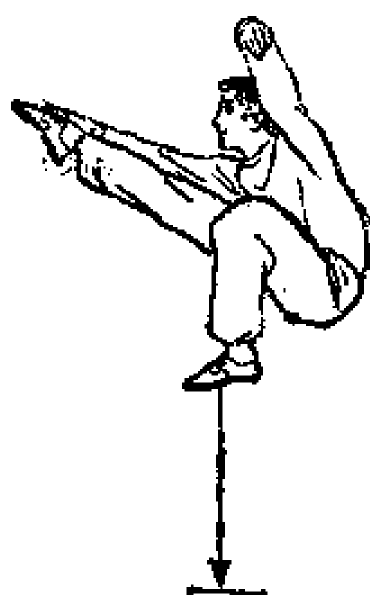


图十二B-260

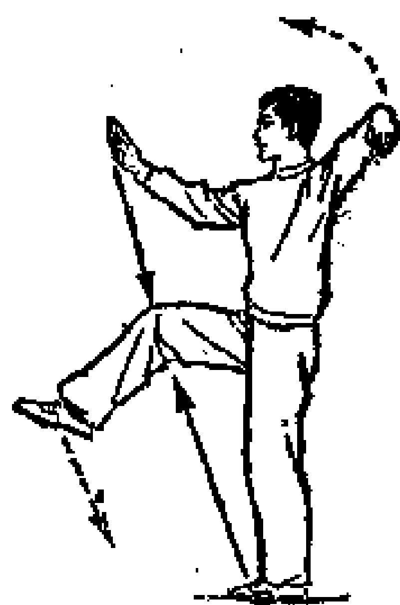
中，右脚向上踢出，脚面绷平；右掌在胸前击拍右脚面；左掌随之五指撮拢成勾手横举于左侧；眼看右脚（图十二-B 262）。⑥ 左脚落地（图十二B-263）。⑦ 左脚蹬地跳起，再次使身体悬空。在空中，上身左转，左脚从身后向右侧撩踢，小腿弯屈，脚底朝上；右掌向右侧下方击拍左脚脚底；左勾手随之变掌，举向上身左侧；眼看左脚（图十二-B 264）。⑧ 右脚落地（图十二-B 265）。⑨ 上动不停，上身半面向



图十二-B 261



图十二-B 262



图十二-B 263



图十二B-264

左转；右掌从下向上甩臂摆起，左腿同时从后向前、向上摆动踢起，右脚蹬地跳起，身体第三次悬空（图十二-B 266）。

⑩ 在空中，右脚向左前方踢起，经脸前向右方外摆，脚面绷平；上身趁势稍右转，两掌在额前左先右后地击拍右脚面，眼看右脚（图十二-B 267）。



图十二-B265



图十二-B266



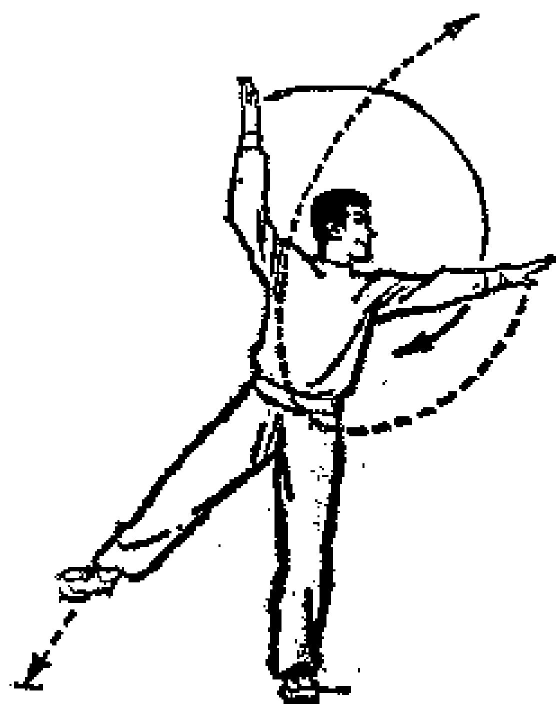
图十二-B267

要领说明：① 上述动作，是二起脚、纵步撩踢、腾空摆莲三个跳跃动作的组合，因而它必须在各个动作都很熟练的基础上才能结合得完整如一。③ 击步不必跳的过高；上步必须快速，步幅不要过大，大了会影响速度。⑧ 二起脚是在击步疾行上身前冲的助跑情况下做的，必须防止惯性力量过大，要在左腿摆起时上身有意识的向上直窜，右脚蹬地要快，气要上提。④ 纵步撩踢，必须在右脚将要落下而未曾着地的时候即纵起向后撩踢；由于它不象二起脚那样用疾行步助跑，利用摆腿助跳，所以必须求助于左小腿后侧的肌群急力收缩，才能赶在右脚落地的前面迅速完成腾空撩踢。⑤ 腾空摆莲除了象二起脚那样使蹬地与摆腿相继而起外，还必须加强臀中肌、臀大肌和梨状肌的急力收缩使它迅速外展。⑥ 这三个跳跃动作的拍脚击响，都必须在空中完成，击拍要准确、响亮。

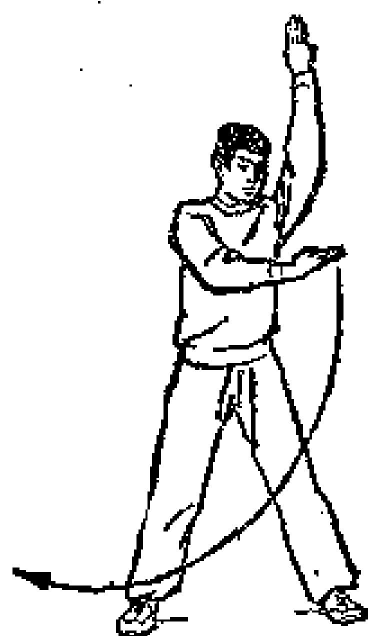
七七、仆步回环亮掌

动作分解：① 左脚落地，左掌平举于上身左侧，掌心

朝下；右掌直举于右上侧，掌心朝左；眼看左掌（图十二-B 268）。② 上动不停，右脚在身体右侧落步；右臂外旋，从上向左、向下屈肘弧形绕环，掌心朝上；左臂内旋使拇指侧朝下，从左向下、屈肘向右、由右臂里面经右胸向上弧形绕环直臂穿出，掌心朝后；眼看右掌（图十二-B 269）。③



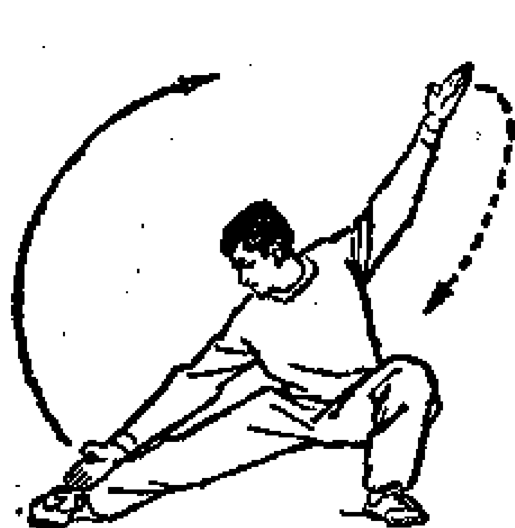
图十二-B 268



图十二-B 269

上动不停，左腿屈膝全蹲，右腿在右侧伸直平仆；左掌继续外摆；右掌向下、向右绕环伸向右脚处，拇指侧朝上；上身向右脚处前探，眼看右掌（图十二-B 270）。④ 上动不停，上身向右移动，右腿屈膝全蹲，左腿伸直平仆，成左仆步；右掌继续从右向上绕环摆动，至头顶上方时屈腕抖手成横掌，小指侧朝上，掌指朝左；同时左掌从上向左、向下、向后绕环摆动，至身后时五指撮拢成勾手，反臂斜举，勾尖朝上；眼向左侧平视（图十二-B 271）。

要领说明：① 穿掌回环的时候，两肩关节须放松；眼睛先随右掌，在成横掌时陡然转向左平视。② 上身从左向



图十二－B 270



图十二－B 271

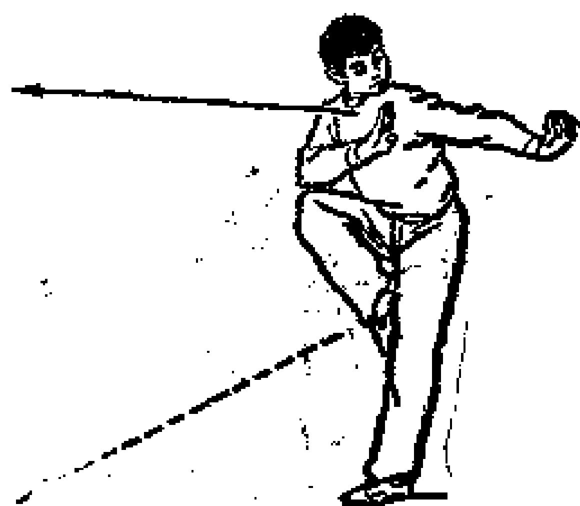
右移动的时候，臀部必须接近地面向右移动。③ 成仆步亮掌的时候，左腿挺膝伸直，左脚尖里扣，脚掌外侧不要掀起；右腿屈膝全蹲，右脚尖斜向外展，脚跟不要拔起；上身稍前倾，挺胸、拔背、塌腰、使上身不要过分前俯；左臂在后向上反举，肩下沉；右臂微屈，肩上拔。

七八、并步勾手

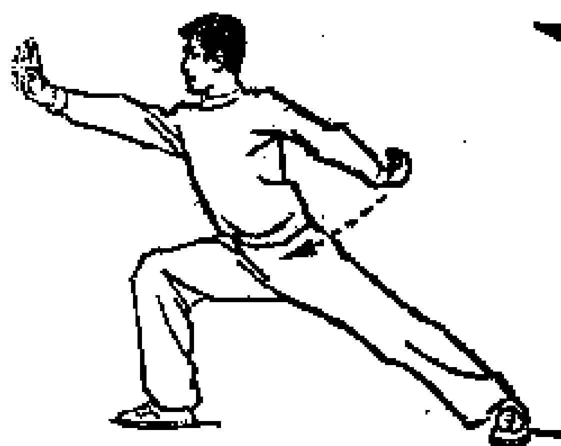
动作分解：① 上身立起右转，右掌从上向身前直臂摆下，眼看右掌（图十二－B 272）。② 上动不停，右臂内旋直腕使拇指侧朝下，从前直臂向下、屈肘向上身左侧弧形绕环，拇指侧贴靠左肩前，掌指朝上；同时右腿屈膝在身前提起，右脚脚面绷平，脚尖朝下；上身稍向前倾，眼随右掌转动（图十二－B 273）。③ 上动不停，右脚向身前落步，右腿屈膝；同时右掌成侧立掌从左肩处向前平伸推出，掌指朝上；眼随右掌（图十二－B 274）。④ 上动不停，左勾手变掌，屈肘收抱于左腰侧，掌心朝上（图十二－B 275）。⑤ 上动不停，右腿伸直，右脚掌碾地，上身右转；左脚同时离地随身转动，在转身后落于右脚内侧靠拢；左掌在上身右转时从左腰侧仰



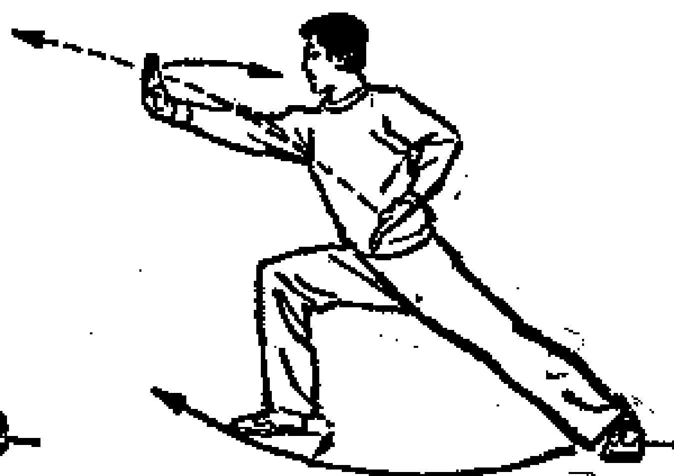
图十二-B 272



图十二-B 273



图十二-B 274



图十二-B 275

掌由右掌背上面向左直臂平伸穿出，随即臂内旋五指撮拢成勾手，勾尖朝下；右掌则在左掌穿出时顺左臂下屈肘收于左腋处；眼看左勾手（图十二-B 276）。

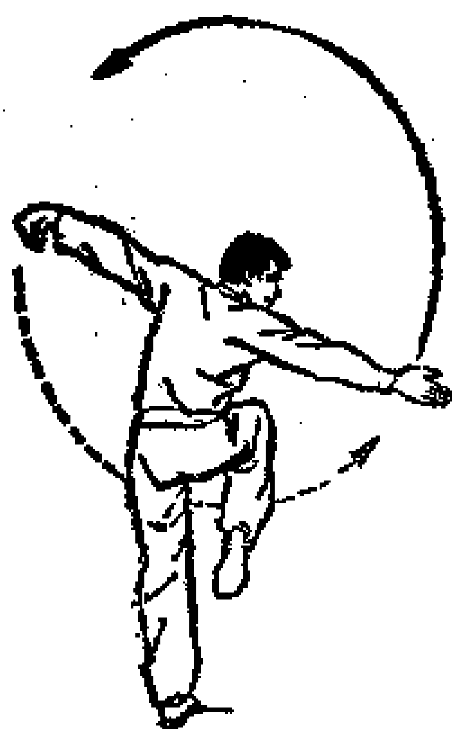
要领说明：动作要迅速连贯，并步后两肩要下沉，左勾手稍高过肩，两腿并拢，两脚五趾抓地，上身微前倾使两脚前掌着力踏地。

七九、挑掌翻身搂手冲拳

动作分解：① 右掌从左腋处向下、向右直臂弧形绕环



图十二－B 276

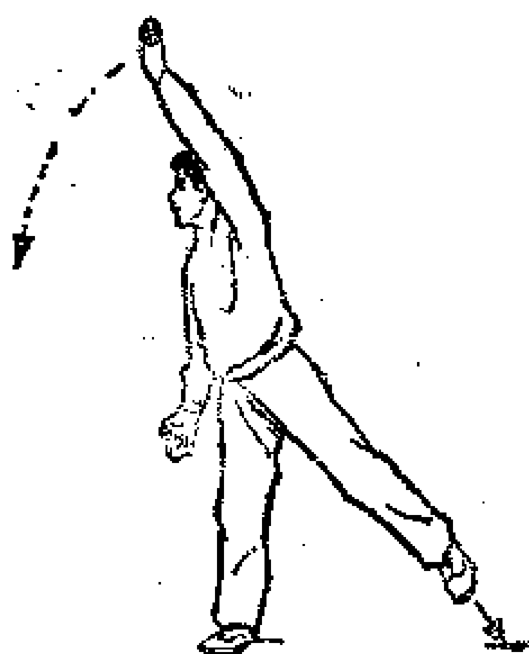


图十二－B 277

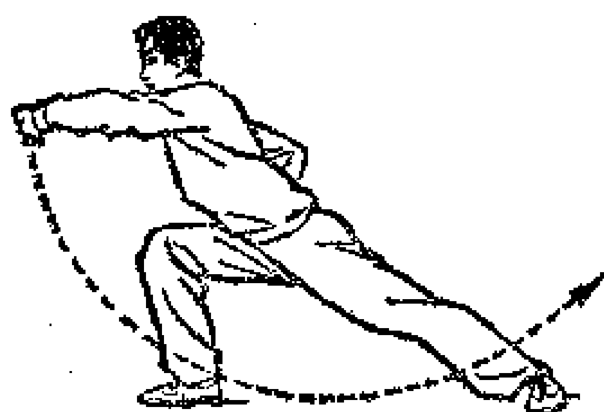
挑撩，拇指侧朝上；右腿屈膝在身前提起，右脚尖自然下垂；眼看右掌（图十二－B 277）。② 上动不停，右掌继续向上挑起，左脚蹬地跳起，身体悬空；在空中，上身右转，左勾手变掌从后向下、向身前摆动（图十二－B 278）。③ 上身稍后仰，在空中向右翻转直起，右脚落步，右腿伸直，右掌继续从上向右、向下直臂弧形绕环，左掌继续从下向左、向上直臂弧形绕环（图十二－B 279）。④ 上动不停，上身右转，右腿屈膝半蹲，左脚在身后落步，左腿伸直；右掌变拳，屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；同时左臂屈肘向胸前落下，左掌拇指侧朝下，掌心朝前，上、前臂端平；眼看左掌（图十二－B 280）。⑤ 上动不停，左掌向左、向下、向左脚后直臂弧形平扫横搂，拇指侧仍朝下；上身随之左转向左脚处探倾，右腿趁势全蹲，眼随左掌转动（图十二－B 281）。⑥ 上动不停，上身前移，左脚尖外展，左腿屈膝半蹲，右脚跟外展，右腿挺膝蹬直，成左弓步；左掌变拳，屈肘收抱于左腰侧，



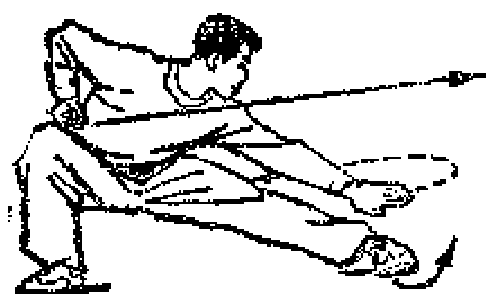
图十二-B 278



图十二-B 279



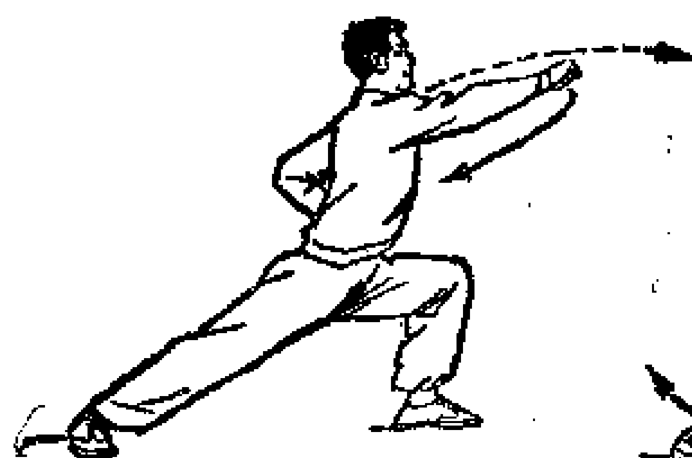
图十二-B 280



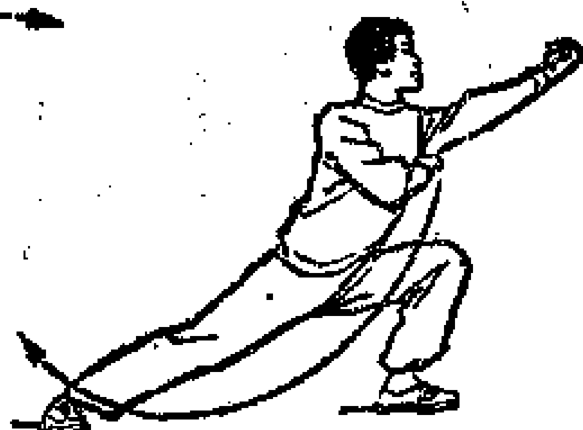
图十二-B 281

拳心朝上；右拳即向前平伸冲出，拳心朝下；眼看右拳（图十二-B 282）。

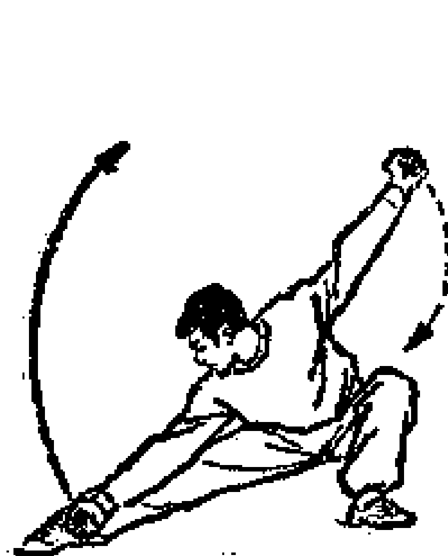
要领说明：左脚蹬地跳起要和上挑右掌配合一致，使上挑动作有助于增长跳跃的高度；跳起之后上身必须稍向后仰，并向右翻转；落地要使右脚落于左脚的原来位置，不要向前跳出；落地之后必须立即仆腿搂手，右拳迅速冲出，冲拳时还须防止右脚的移动。



图十二-B 282



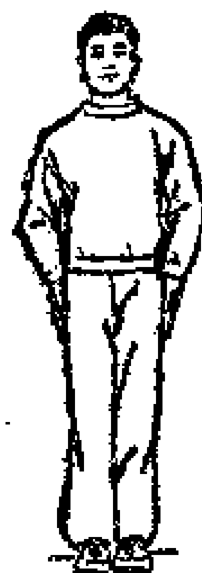
图十二-B 283



图十二-B 284



图十二-B 285



图十二-B 286

八〇、虚步架栽拳

动作分解：① 左拳从左腰侧由右拳背上面向前平伸穿出，拳心朝上；右拳随之顺左臂下屈肘收于左腋下，拳心朝下；眼看左拳（图十二-B 283）。② 上动不停，右臂外旋右拳从左腋下面向下、向右直臂弧形绕环，左腿随之屈膝全蹲，右腿伸直平仆，上身向右脚处探倾，眼看右拳（图十二-B 284）。③ 上动不停，上身向右移动，右腿屈膝半蹲，左脚回收半步以脚尖虚沾地面，左腿屈膝，成左虚步；同时，右

拳从右向上举起，屈肘横架于头顶上方，拳眼朝下，拳心朝前；左臂内旋屈肘左拳下栽附于左膝上，拳面朝下，拳心朝后；眼向左侧平视（图十二-B 285）。

要领说明：右腿要尽量半蹲，两脚虚实必须分明，体重落于右腿，左脚虚沾地面；上身要挺胸、拔背、塌腰，两肩要下沉，两臂要屈成半圆。

收势

动作分解：右腿伸直站立，左脚向右脚并步，两腿靠拢，两拳变掌下垂，五指并拢贴靠腿侧，成立正姿势（图十二-B 286）。

要领说明：此动虽是收势，也必须做到头要端正，下颏内收，眼向前平视；要挺胸，直腰，沉肩，两臂自然下垂；呼吸平稳，精神振作。

第三节　南拳（虎鹤双形）

动作名称

第一段

预备式

一、虚步推掌冲拳

二、开步抱拳

三、开步右滚桥挑掌

四、开步右沉桥推掌

五、开步右沉桥单指手

六、开步右沉桥标掌

七、开步右圈桥抱拳

八、开步左滚桥挑掌

九、开步左沉桥推掌

一〇、开步左沉桥单指手

一一、开步左沉桥标掌

一二、开步左圈桥抱拳

一三、马步双切桥

一四、马步圈桥双单指

一五、马步双沉桥双单

指手

一六、马步双沉桥标掌

一七、左弓步蝶手双推掌

一八、右弓步蝶手双推掌

一九、马步双环掌

二〇、并步圈桥抱拳

第二段

二一、盖步右蹬腿

二二、跃步前穿弓步按掌

二三、右弓步上穿桥

二四、虚步双虎爪

二五、左弓步双冲拳

二六、右弓步双虎爪

二七、左虚步单虎爪

二八、右弓步双虎爪

二九、左虚步单虎爪

第三段

三〇、转身跃步前穿右弓步双虎爪

三一、左虚步单虎爪

三二、骑龙步右弓步双虎爪

三三、骑龙步左弓步双虎爪

第四段

三四、右弓步左膀手滚桥

三五、右弓步单指手

三六、弓步盘桥右抛左冲拳

三七、左弓步右膀手滚桥

三八、左弓步单指手

三九、弓步盘桥左抛右冲拳

四〇、右虚步鹤嘴手

四一、盖步鹤嘴手

四二、独立步分掌右弹腿

四三、马步鹤嘴手

四四、独立步分掌左弹腿

四五、马步鹤嘴手

第五段

四六、左弓步抽桥右冲拳

四七、退步右弓步抽桥左冲拳

四八、盖步下鞭拳

四九、转身左弓步双撞拳

五〇、左弓步抽桥右冲拳

第六段

五一、骑龙步右弓步分撞拳

五二、骑龙步左弓步分撞拳

五三、右弓步单指手

五四、弓步连环抛拳

五五、左弓步右盖拳

五六、横裆步左撞拳

第七段

五七、左弓步右冲拳

五八、勒手右踩腿

五九、左弓步双推掌

六〇、右弓步左冲拳

六一、勒手左丁腿

六二、右弓步双推掌

六三、左弓步扭肘

六四、右弓步双虎爪

第八段

六五、盖步虎爪

六六、转身马步双分挂拳

六七、右弓步右抄拳

六八、穿桥马步右冲拳

第九段

六九、转身独立步侧踹腿

七〇、跃步前穿仆步分掌

七一、转身跪步截拳

七二、拐步左右撞拳

第十段

七三、骑龙步右弓步双蝶掌

七四、骑龙步左弓步双蝶掌

七五、拐步右单指手

七六、分掌前蹬腿

七七、后跳步左弓步双冲拳

七八、左虚步推掌冲拳

七九、退步收式

动作说明

第一段

预备式 ① 两脚并步，两手自然下垂，成立正姿势(图十二-C1)。② 两臂屈肘，两手握拳抱于两腰侧，拳心向上，目向前平视(图十二-C2)。

一、虚步推掌冲拳 ① 右脚向前方迈出一步，脚尖外展，右腿屈膝；左腿屈膝，脚跟抬起（图十二-C3)。② 左拳变掌，直臂向左、向前再屈肘向右划弧至右肩前，手心朝



图十二-C1

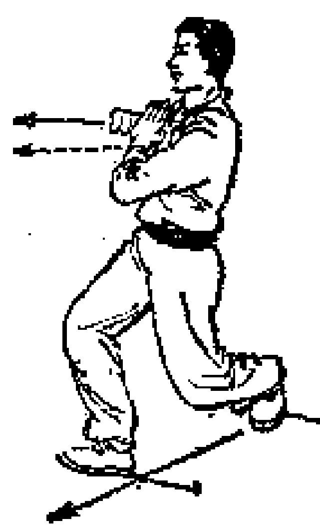


图十二-C2



图十二-C3

后，掌指朝上；同时右拳直臂向后再屈肘经右向前、向左划弧平绕至右肩前，拳心向下，拳面与左掌心相对；目视双手(图十二-C4)。③ 左脚向前上一步，脚尖点地，腿伸直，成左虚步；同时右拳与左掌一起向前平伸推出，右拳背朝上，左掌心朝前；目视左掌指(图十二-C5)。



图十二-C4



图十二-C5

二、开步抱拳 ① 左掌变拳，两臂同时屈肘，左、右拳收至胸前，两拳面相对，两拳心朝下；两脚不动（图十二-C6）。② 两臂外旋，两拳心翻转朝上，肘微屈；目视前方（图十二-C7）。③ 两脚不动，两拳收至两腰侧（图十二-C8）。④ 左脚向后退一步（图十二-C9）。⑤ 右脚向右后方



图十二-C6



图十二-C7



图十二-C8

退步，与左脚平行站立，成开立步，两脚之间的距离与肩同宽；目视前方(图十二-C10)。



图十二-C9



图十二-C10

三、开步右滚桥挑掌 ① 两脚不动，右拳变掌，臂内旋使掌心斜朝下，向前下方屈肘下切，掌指朝左下；目视右掌(图十二-C11)。② 右臂外旋，使掌心朝里，并以肘为轴、从下向左，向上经面前向右划弧外挑至右肩前，掌指高与眉齐；目视掌指(图十二-C12)。

四、开步右沉桥推掌 ① 右臂内旋使掌心朝左，屈肘收至左肩前，掌指朝上；目视掌指(图十二-C13)。② 右掌向右下沉收至右腰侧，掌心朝下，掌指朝右；目视右掌（图十二-C14)。③ 右掌向左前斜方直臂平伸推出，掌指朝上高与眉齐；目视掌指(图十二-C15)。

五、开步右沉桥单指手 ① 右掌变单指手，从左向右移至右肩前方，肘微屈，手心朝前，手指朝上；目视右手单指(图十二-C16)。② 右单指手屈肘上挑，置于右肩上，右肘尖正对前方；目视右肘(图十二-C17)。③ 右肘下沉，右单



图十二-C11



图十二-C12



图十二-C13



图十二-C14



图十二-C15

指手向前、向下划弧收至右腰侧，手心朝前，手指朝上；目视右手单指(图十二-C18)。④ 右单指手向前平伸推出，手心朝前，手指朝上；目视右手单指（图十二-C19)。单指手向前推出时，臂部肌肉要极度紧张，慢慢地向前推出，并发喊声以气催力。



图十二-C16



图十二-C17



图十二-C18



图十二-C19



图十二-C20

六、开步右沉桥标掌 ① 右手指变掌，屈肘上挑，置于右肩上，右肘尖朝前；目视右肘(图十二-C20)。② 右肘下沉，右掌向前、向下划弧收至右腰侧，掌心朝下；目视掌指(图十二-C21)。③ 右掌掌心朝下，以掌指为力点向前直臂平伸标出，掌指朝前；目视掌指(图十二-C22)。

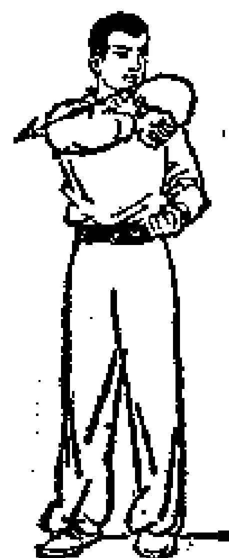
七、开步右圈桥抱拳 ① 右臂屈肘，右掌向左平摆收至左肩前变拳，拳心朝下；目视拳背(图十二-C23)。② 右臂外旋屈肘，右拳向上向前划弧绕至右肩前，拳心朝上；目视右拳(图十二-C24)。③ 右拳屈肘收至右腰侧，拳心仍朝上；目视前方(图十二-C25)。



图十二-C21



图十二-C22



图十二-C23

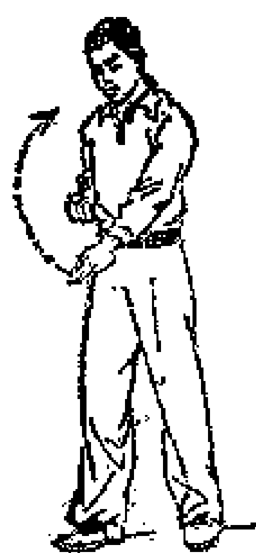


图十二-C24



图十二-C25

八、开步左滚桥挑掌　①两脚不动，左拳变掌，臂内旋使掌心斜朝下，向前下方屈肘切击，掌指朝右；目视左掌（图十二-C26）。②左臂外旋使掌心朝里，以肘为轴，从下向右，向上、由面前向左划弧外挑至左肩前；掌指高与眉齐；目视掌指（图十二-C27）。

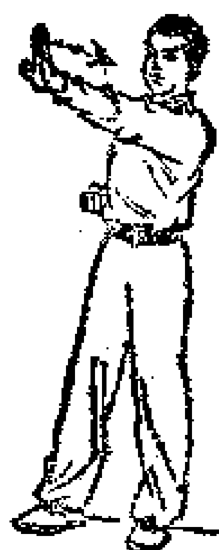

图十二-C26


图十二-C27


图十二-C28

九、开步左沉桥推掌 ① 左臂内旋使掌心朝右，屈肘收至右肩前，掌指朝上；目视掌指(图十二-C28)。② 左掌向左下沉收至左腰侧，掌心朝下，掌指朝左；目视左掌（图十二-C29)。③ 左掌直臂平伸向右前斜方推出，掌指朝上，高与眉齐，掌心朝前；目视掌指(图十二-C30)。


图十二-C29


图十二-C30

一〇、开步左沉桥单指手 ① 左掌变单指手，从右向左移至左肩前方，肘微屈，手心朝前，手指朝上；目视左手单指(图十二-C31)。② 左臂屈肘，左单指手上挑并置于左肩上，左肘尖正对前方；目视左肘(图十二-C32)。③ 左肘下沉、弯屈，左单指手向前、向下划弧收至左腰侧，手心朝前，手指朝上；目视左手单指(图十二-C33)。④ 左单指手向前平伸推出，手心朝前，手指朝上；目视左手单指（图十二-C34)。单指手向前推出时，臂部肌肉要极度紧张，慢慢地向前推出，并发喊声以气催力。



图十二-C31



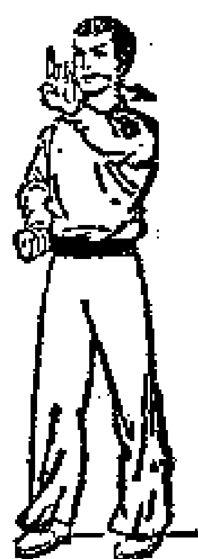
图十二-C32



图十二-C33

一一、开步左沉桥标掌 ① 左手指变掌，屈肘上挑，置于左肩上，左肘尖朝前；目视左肘(图十二-C35)。② 左肘下沉、左掌向前、向下划弧收至左腰侧，掌心朝下，掌指朝前；目视掌指(图十二-C36)。③ 左掌以掌指为力点，向前直臂平伸标出，掌指朝前；目视掌指(图十二-C37)。

一二、开步左圈桥抱拳 ① 左臂屈肘，左手向右平摆收至右肩前变拳，拳心朝下；目视拳背(图十二-C38)。② 左



图十二-C34



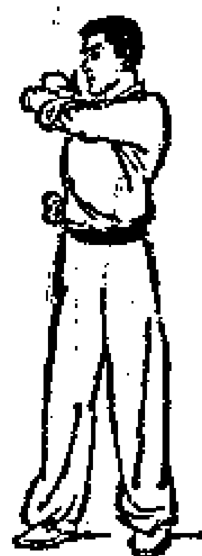
图十二-C35



图十二-C36



图十二-C37



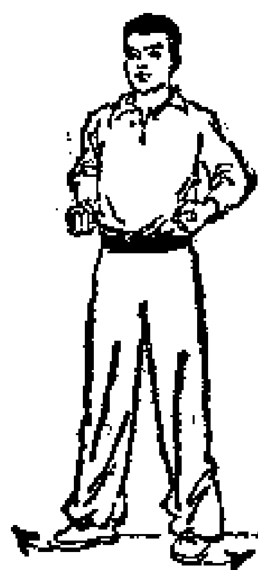
图十二-C38

臂外旋屈肘，左拳向上、向前划弧绕至左肩前方，拳心朝上；目视左拳(图十二-C39)。③ 左拳收至左腰侧，目视前方(图十二-C40)。

一三、马步双切桥 ① 两脚尖外展，继之两脚跟外展，两脚平行，两腿屈膝半蹲成马步；目视前方(图十二-C41、42)。② 两脚不动，两拳变掌，从腰侧向前下方屈肘斜伸下



图十二C-39



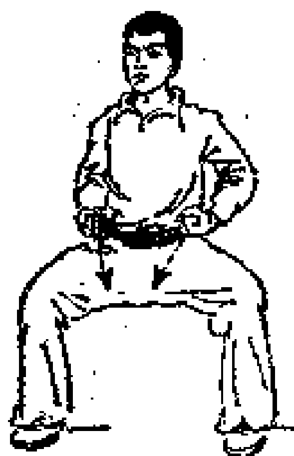
图十二C-40

切，两掌心朝下，两掌指相对；目视双掌(图十二-C 43)。

一四、马步圈桥双单指 ① 右掌变单指手，从下向左、向上、向右划弧绕至右胸前方，臂微屈，手心朝前，手指朝



图十二C-41



图十二C-42



图十二C-43

上；目视手指(图十二-C 44)。② 左掌变单指手，从下向右、向上、向左划弧绕至左前方，臂微屈，手心朝前，手指朝上；

目视左指(图十二-C 45)。



图十二C-44



图十二C-45

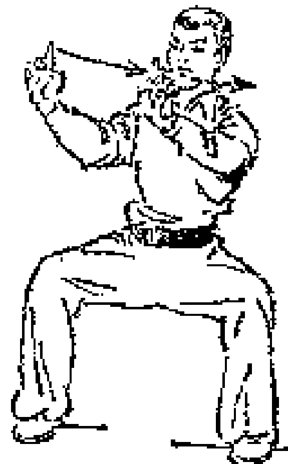
一五、马步双沉桥双单指手 ① 两臂屈肘两手上挑,分别置于两肩上,肘尖对前方;目视前方(图十二-C 46)。② 两肘下沉,两手经前、向下划弧收至两腰侧,手心朝前,手指朝上;目视前方(图十二-C 47)。③ 两手指从腰侧向前平伸推出,双臂微屈,两手心朝前,手指朝上;目视双手(图十二-C 48)。两单指手向前平推时,要保持臂部肌肉紧张,



图十二-C 46



图十二-C 47



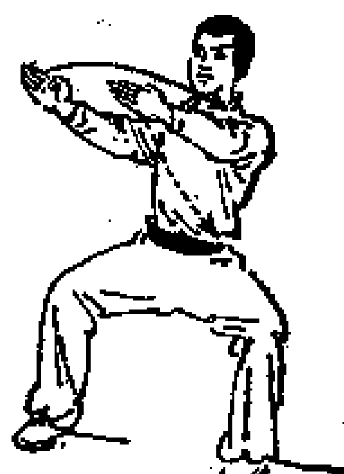
图十二-C 48

并发喊声以气催力。

一六、马步双沉桥标掌 ① 两臂屈肘，两手上挑，分别置于两肩上，肘尖正对前方；目视前方（图十二-C49）。② 两指变掌，随肘下沉，经前、向下划弧收至两腰侧，掌心朝下，掌指朝前；目视前方(图十二-C50)。③ 两臂外旋使拇指侧朝上，直臂向前平伸标出，两手心相对，掌指朝前；目视双掌（图十二-C51)。


图十二-C49


图十二-C50


图十二-C51

一七、左弓步蝶手双推掌 ① 右臂屈肘，右掌收至左肩前，掌心朝左，掌指朝上；同时左掌收至左腰侧，掌心朝上；目视右掌(图十二-C52)。② 身体重心右移，右腿支撑体重，左脚向右收回半步以脚尖点地，成左虚步；同时左前臂内旋，左掌向上移至右肩前，掌心朝右，掌指朝上；右掌向下收至右腰侧，掌心朝前，掌指朝下；目视左掌(图十二-C53)。③ 左脚向左上半步，左腿屈膝半蹲，右脚尖里扣，右腿伸直，成左弓步，右掌心朝上，掌指朝右；左掌心朝下，掌指朝右，附于右腕内侧，一起向身前直臂平伸推出；目视双掌(图十二-C54)。


图十二-C52


图十二-C53


图十二-C54

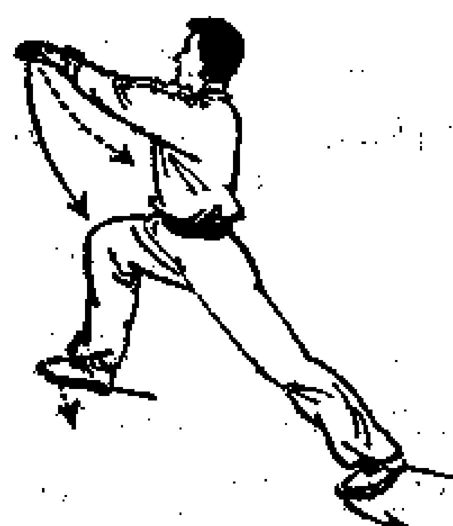
一八、右弓步蝶手双推掌 ①左脚尖里扣，身体右转，右脚回收半步以脚尖点地，成右虚步；同时屈左肘，左掌收至左腰侧，掌心朝前，掌指朝下；右臂屈肘，右掌收至左肩前，掌心朝左，掌指朝上；目视右前方（图十二-C55）。②右脚向右上半步，右腿屈膝半蹲，左腿伸直，成右弓步；左掌心朝上，掌指朝左；右掌心朝下，掌指朝左，附于左腕内侧，一起向身前直臂平伸推出；目视双掌（图十二-C56）。

一九、马步双环掌 右脚尖里扣，身体左转，两腿屈膝半蹲成马步；同时左臂内旋，使掌心朝下，屈肘环抱于胸前，掌指朝右；右臂屈肘，右掌环抱于腹前，掌心朝下，掌指朝左；目视左掌(图十二-C57)。

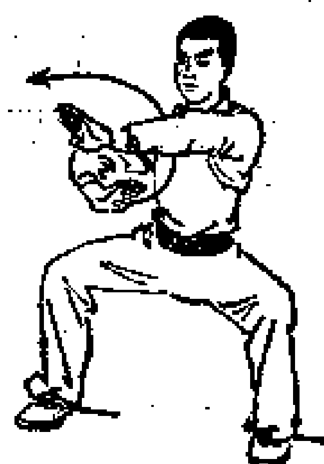
二〇、并步圈桥抱掌 ①右掌变虎爪，从左臂内侧向上、向右前方屈肘划弧至右胸前，手心朝前，手指朝上，同时左掌变虎爪目视右手（图十二-C58）。②左虎爪向上、向左前方屈肘划弧至左胸前，手心朝前，手指朝上；两手之间距离同肩宽；目视两手(图十二-C59)。③两虎爪变拳，屈肘收至胸前，两拳心向下；目视两拳(图十二-C60)。④两



图十二-C55



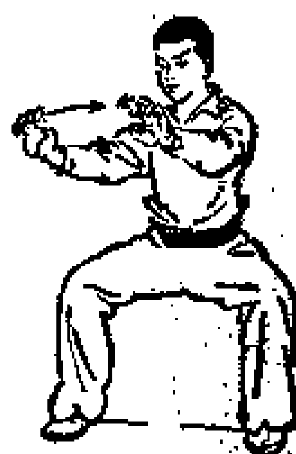
图十二-C56



图十二-C57



图十二-C58



图十二-C59



图十二-C60



图十二-C61



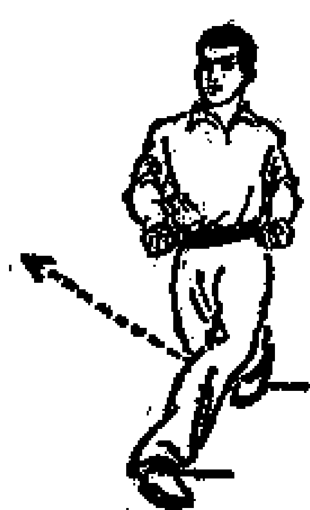
图十二-C62

拳向上、向前外翻，拳心朝上，肘微屈；目视双拳(图十二-C61)。⑤ 屈肘，两拳收至两腰侧，拳心朝上；同时，两脚蹬地跳起，两腿并拢落地；目视前方(图十二-C62)。

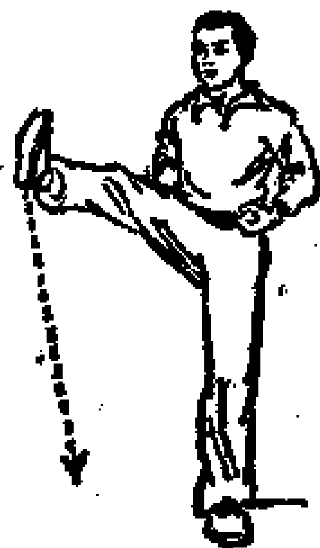
第二段

二一、盖步右蹬腿 ① 左脚向左前方迈出一步，脚尖外展，左腿屈膝；右腿屈膝，脚跟抬起；眼向前平视(图十二-C63)。② 右脚尖勾起以脚跟为力点向前直腿蹬出，高与胸平；左腿微屈支撑；目视右脚(图十二-C64)。

二二、跃步前穿弓步按掌 ① 右脚向前落地，左腿屈膝提起向前摆动(图十二-C65、66)。② 上动不停，右脚蹬地



图十二-C63



图十二-C64



图十二-C65

跳起，身体腾空；在空中，右腿屈膝上提，左腿伸直下降，上体微前倾；目视前方(图十二-C67)。③ 左脚先着地，左腿伸直，右脚继之向前落地，右腿屈膝半蹲，成右弓步；同时两拳变掌，向前下方按，两掌掌心朝下，掌指相对；目视双掌(图十二-C68)。



图十二-C66



图十二-C67



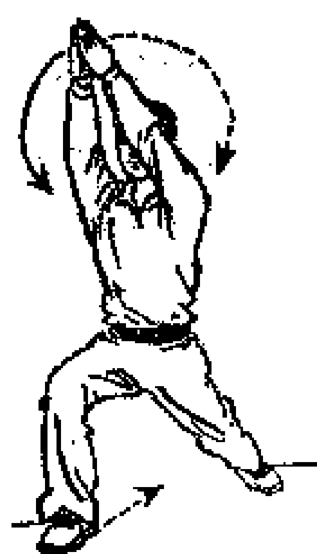
图十二-C68

二三、右弓步上穿桥 ① 右脚收回半步，以脚尖点地，腿微屈；同时身体左转，左腿屈膝半蹲，成右虚步；两掌收至脸前合拢，掌指朝上，高与眉齐；目视掌指(图十二-C69)。② 身体右转，右脚向前上步，右腿屈膝半蹲，左腿伸直，成右弓步；同时双掌向前上方直臂斜伸穿出，拇指外侧朝上；目视前方(图十二-C70)。

二四、虚步双虎爪 身体微左转，重心后移；左腿屈膝半蹲，右脚后退半步，以脚尖点地，右腿微屈膝成右虚步；两掌从前上方屈肘收至两肩上，变为虎爪，手心朝上；目视前方(图十二-C71)。

二五、左弓步双冲拳 ① 身体微右转，右脚向前上步，右腿屈膝，左腿伸直，成右弓步；同时两臂外旋，两手从两肩上向前、向下屈肘划弧捋抓变拳，屈肘收于两腰侧，拳心朝上；目视前方(图十二-C72)。② 左脚向前上步，左腿屈膝，右腿伸直，成左弓步；同时两拳从两腰侧向前直臂平伸







图十二-C69　　图十二-C70　　图十二-C71

冲出，拳心朝下；目视双拳（图十二-C73）。

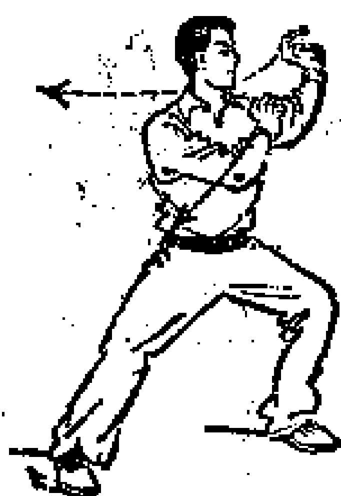
二六、右弓步双虎爪　①右脚向右前方上一步，右脚尖稍向里扣，腿微屈；身体左转；同时两掌变虎爪，屈肘由面前向左划弧至左肩旁，左手置于左肩外侧，手心朝上；右手紧贴左肩前，手心朝左；目视左手(图十二-C74)。②右脚



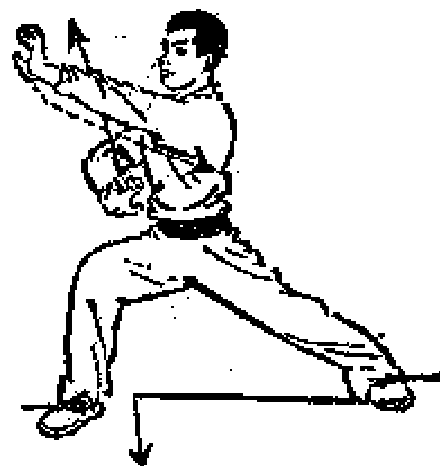


图 十二-C72　　图 十二-C73

尖稍外展，右腿屈膝半蹲，左脚尖里扣，左腿伸直，成右弓步；右虎爪从左肩前向下、向腹前屈肘划弧搂按；手心朝左，



图十二-C74

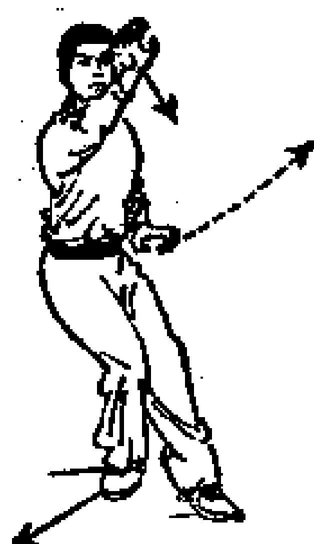


图十二-C75

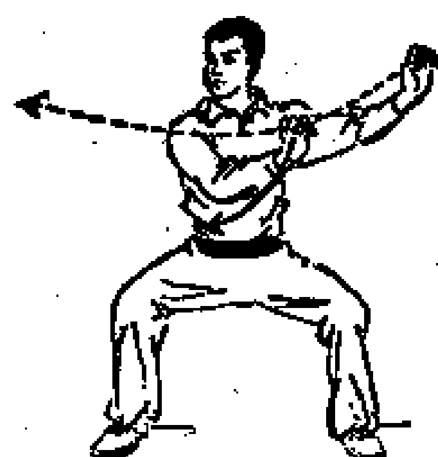
虎口朝里；左虎爪由左肩前向身前平伸推出，肘微屈，手心朝前，手指朝上；目视左手(图十二-C75)。

二七、左虚步单虎爪 右脚尖里扣，身体左转，左脚收经右脚内侧向左前方迈出一步，前脚掌虚着地面，左腿伸直；身体重心坐落于右腿，成左虚步；左虎爪屈肘收至左腰侧，手心朝下，虎口朝里；右虎爪从胸前向前上方推出，肘微屈，手心朝前，手指朝上，高与头齐；目视右手(图十二-C76)。

二八、右弓步双虎爪 ① 身体微右转，右脚向右跨出一步，两腿半蹲成马步；左虎爪向下、向左划弧平举，手心朝外，虎口朝上；右虎爪屈肘收至左肩前，手心朝左，虎口朝里，目视右方(图十二-C77)。② 身体右转向西，左脚尖里扣，左腿伸直，右脚尖外展，右腿屈膝半蹲，成右弓步；右虎爪从左肩前向下、向腹前屈肘划弧搂按；手心斜朝下，虎口朝里；左虎爪经左肩向身前平伸推出，肘微屈，手心朝外，手指朝上；目视左手（图十二-C78)。此动也可发声以气催



图十二-C76



图十二-C77



图十二-C78



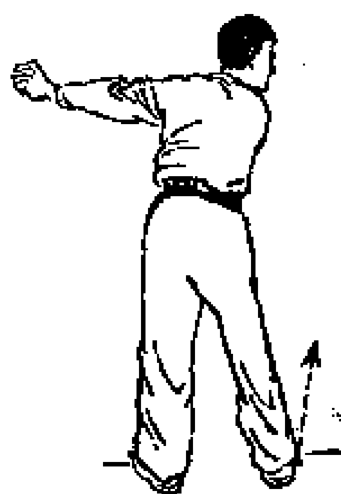
图十二-C79

力。

二九、左虚步单虎爪 左脚向身前上一步，脚掌虚着地面，身体重心坐落于右腿，成左虚步；左虎爪收至腰侧，手心朝下，虎口朝前；右虎爪从胸前向前上方推出，右肘微屈，手心朝前，手指朝上，高与头齐；目视右手（图十二-C79）。

第 三 段

三〇、转身跃步前穿右弓步双虎爪 ① 右脚外展，身体从右向后转，身体重心移于左腿，右腿伸直；同时左虎爪变拳，向后直臂伸出，拳心朝下；右虎爪变掌，屈肘收于左肩前，掌指朝上；目视右前方(图十二-C80)。② 上动不停，右腿屈膝提起，脚尖下垂(图十二-C81)。③ 上动不停，右



图十二-C80



图十二-C81

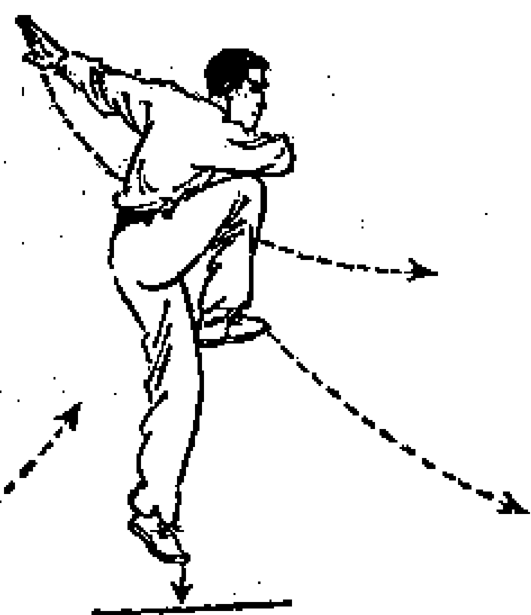
脚向前方落步，同时，右掌从左肩向下、向前划弧摆动，左拳变掌，从后向下、向前划弧摆动；目视右掌(图十二-C82)。④ 上动不停，左腿屈膝向上摆起，双掌同时从前向上、向左后方划弧绕环（图十二-C83)。⑤ 上动不停，右脚蹬地跳起，身体腾空；在空中，右腿屈膝，身体前倾(图十二-C84)。⑥ 左脚先落地，随即右脚向前方落地，右腿屈膝，左腿伸直成右弓步；同时，左掌变虎爪，屈肘从后向下并由左腰侧直臂向前推出，肘微屈，手指朝上，高与肩平；右掌变虎爪，



图十二-C82



图十二-C83

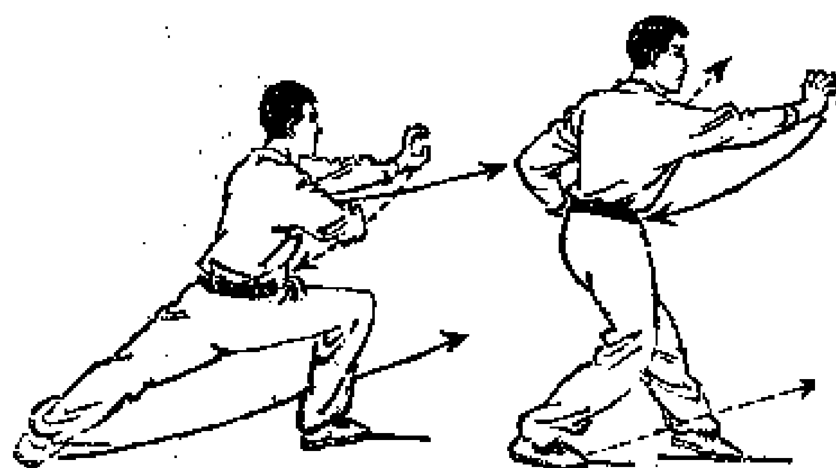


图十二-C84

屈肘向下、向腹前划弧搂按，手心朝下，虎口朝里；目视左手(图十二-C85)。可以发声以气催力。

三一、左虚步单虎爪 左脚向前上一步，脚掌虚着地面，左腿伸直。身体重心坐落于右腿，成左虚步；左虎爪屈肘收至左腰侧，手心朝下，虎口朝里；右虎爪向前平伸推出，手心朝前，手指朝上，高与肩平；目视右手(图十二-C86)。

三二、骑龙步右弓步双虎爪 ①上体右转，右脚从身前向右盖步，脚尖外展，右腿屈膝；左腿屈膝，脚跟掀起，两腿交叉；同时，左虎爪经腹前向左上方屈肘上托，置于左肩上，手心朝上，虎口朝里；右虎爪经胸前向右下方直臂下按，手心朝下，虎口朝里；目视右手(图十二-C87)。②上体右转，面向西南；左脚同时从后绕经右腿前向右盖步，脚尖外展，左腿屈膝；右腿屈膝，右脚跟抬起；左虎爪屈肘经面前向右、向下、绕腹前向左下方划弧直臂下按，手心朝



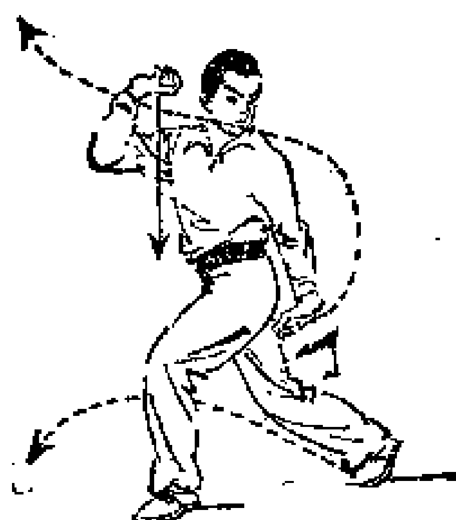
图十二-C85　　图十二-C86

下，虎口朝里；右虎爪经腹前向右上方屈肘上托，置于右肩上，手心朝上，虎口朝里；目视左虎爪（图十二-C88）。

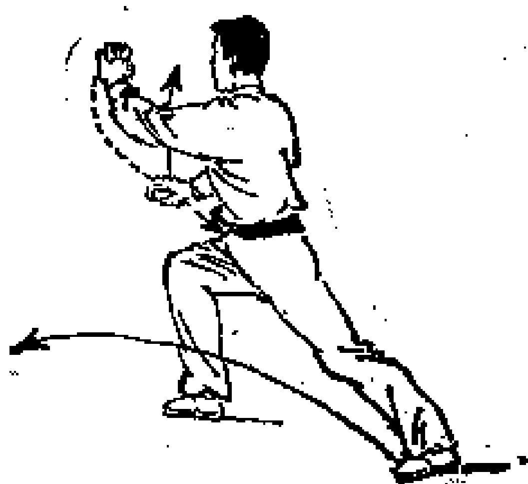
③右脚向右前方上步，右腿屈膝，左腿伸直成右弓步；左臂外旋，肘微屈，左虎爪经左肩上方，向身前直臂推出，手心朝前，手指朝上；右虎爪同时向下、向腹前屈肘划弧搂按，手心斜朝下方，虎口朝里；目视左手（图十二-C89）。



图十二-C87



图十二-C88



图十二-C89



图十二-C90

三三、骑龙步左弓步双虎爪 ① 上体左转，左脚从身前向右盖步，脚尖外展，右腿屈膝，脚跟掀起；左虎爪向下收至左胯旁，臂伸直，手心朝下，虎口朝里；右虎爪经腹前向右上方屈肘上托，置于右肩上，手心朝上，虎口朝里；目视左虎爪(图十二-C 90)。② 右脚提起，绕经左腿前向左盖步，脚尖外展，屈膝；同时左脚跟掀起，屈膝，身体随之向左转；左虎爪从下向右、经右胸前向左上方屈肘上托，置于左肩上，手心朝上，虎口朝里；右虎爪经面前向左、向下经腹前向后下方划弧直臂下按，手心朝下，虎口朝里；目视右虎爪(图十二-C 91)。③ 左脚向左前方上步，屈膝半蹲，右腿伸直，成左弓步；同时上体左转，左虎爪向下、向腹前屈肘划弧搂按，手心朝下，虎口朝里；右虎爪向右、向上划弧经右肩侧向身前直臂推出，手心朝前，手指朝上；目视右手(图十二-C 92)。

三四、右弓步左膀手滚桥 右脚在身后方向左稍移，随即左脚尖里扣，身体从右向后转；右腿屈膝半蹲，左腿伸



图十二-C91



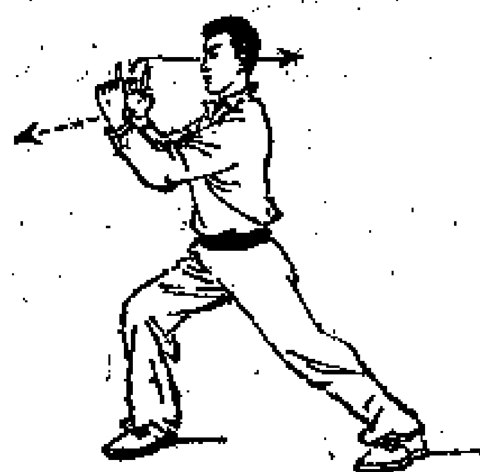
图十二-C92

直，成右弓步；同时，左虎爪变单指手，臂内旋，屈肘伸至右膝里侧，手心朝下，手指朝右；右虎爪变单指手，屈肘环抱于左胸前，手心朝左，手指朝上；目视左手（图十二-C93）。

三五、右弓步单指手 ① 屈左肘，左单指手从下向右、向上划弧在右臂外面与右前臂交叉，手心朝右，手指朝上；目视右手(图十二-C94)。② 两单指手分别向左右两侧直臂平伸推出，手心均朝外，手指均朝上；目视左手(图十二-C



图十二-C93



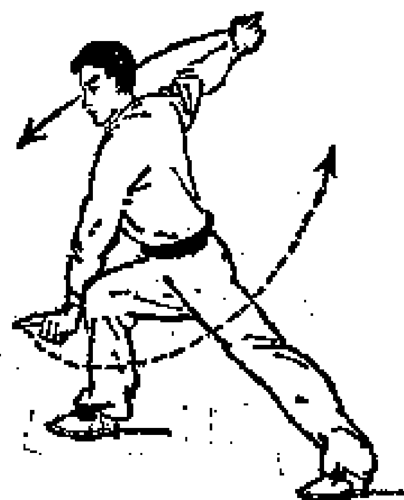
图十二-C94

95)。

三六、弓步叠桥右抛左冲拳 ① 左单指手直臂向上，稍超过头后向前、向下划弧绕环；目随左手（图十二-C 96）。



图十二-C95

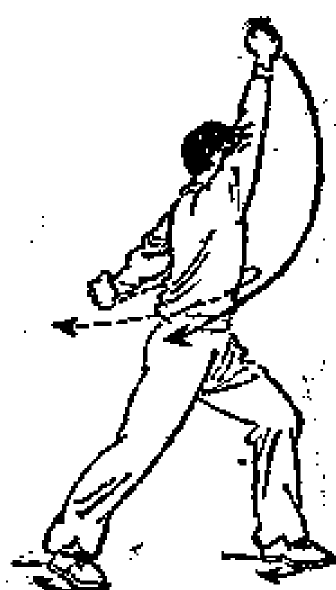


图十二-C96

② 上动不停，左手变拳，继续向后绕环，身体随之左转；右手也变拳，横移至体右侧，拳心朝下；目视左拳（图十二-C 97）。③ 左脚微向后移，脚尖外展，身体随之左转，左腿屈膝半蹲，右脚尖里扣，右腿伸直，成左弓步；同时，左拳随身体转动从左向后直臂平摆。右拳向下、向前、向上直臂绕环抛挑，拳心朝左，拳眼朝后；目视前方（图十二-C 98）。④ 右拳从上向前、向下屈肘收至右腰侧，拳心朝上；同时，右脚从后微向左移，左脚尖里扣，右脚尖外展，身体从右向后转，右腿屈膝半蹲，左腿伸直成右弓步；随之左拳由左腰侧向右前方直臂平伸冲出，肘微屈，拳眼朝上；目视左拳（图十二-C 99）。

三七、左弓步右膀手滚桥 左脚向右侧稍移，随即右脚尖里扣，左脚尖外展，身体从左向后转；左腿屈膝半蹲，右腿伸直，成左弓步；同时，左拳变单指手，屈肘环抱于右胸

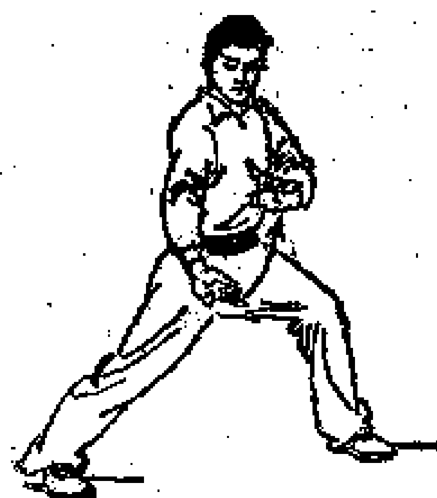

图十二-C97


图十二-C98


图十二-C99

前，手心朝右，手指朝上；右拳变单指手，臂内旋屈肘伸至裆前，手心朝下，手指朝左；目视右手(图十二-C100)。

三八、左弓步单指手 ①右肘屈，右单指手从下向左、向上划弧，在左臂外面与左前臂交叉，手心朝左，手指朝上；目视左手(图十二-C101)。②两单指手分别向左右两侧直臂平伸推出，手心均朝外，手指均朝上；目视右手（图十二-C102)。


图十二-C100


图十二-C101



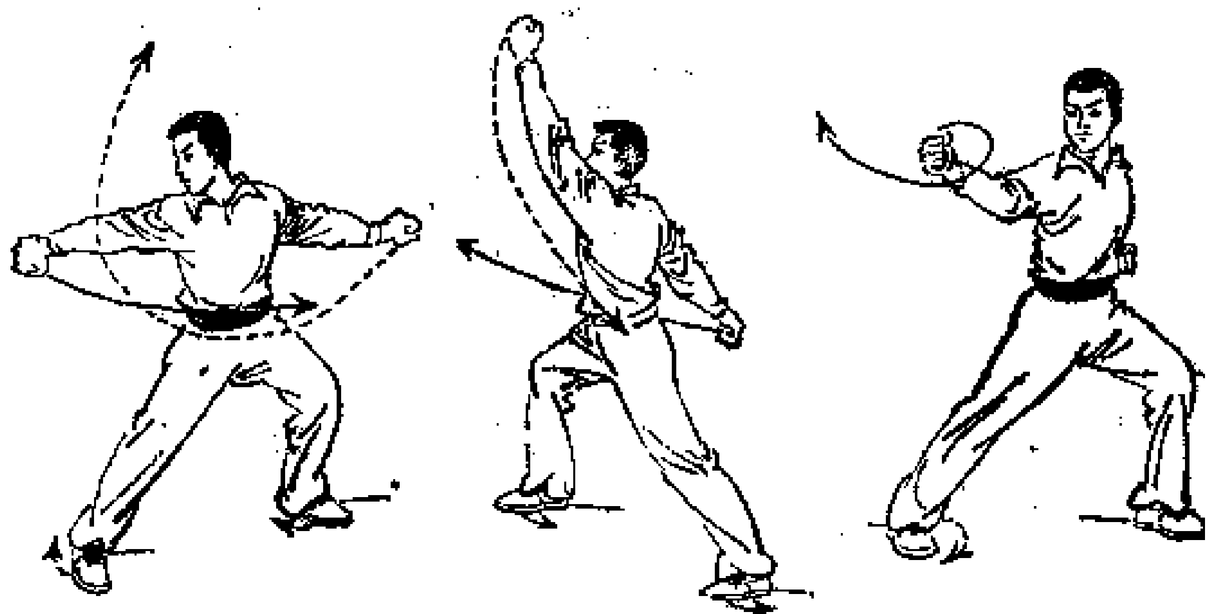
图十二-C102



图十二-C103

三九、弓步盘桥左抛右冲拳 ① 右单指手直臂向上，稍超过头，向前、向下划弧绕环；目随右手(图十二-C 103)。② 上动不停，右手变拳，继续向后绕环，身体随之右转；左手也变拳，横移至体左侧，拳心朝下；目视右拳(图十二-C104)。③ 右脚微向后移，脚尖外展，身体随之右转，右腿屈膝半蹲，左脚尖里扣，左腿伸直，成右弓步；同时，右拳随身体转动从右向后直臂平摆，左拳向下、向前、向上直臂绕环抛挑，拳心朝右，拳眼朝后；目视前方(图十二-C 105)。④ 左拳从上向前、向下屈肘收至左腰侧，拳心朝上；同时，左脚从后微向右移，右脚尖里扣，左脚尖外展，身体从左向后转，左腿屈膝半蹲，右腿伸直，成左弓步；右拳随之屈肘由右腰侧向右侧直臂平伸冲出，肘微屈，拳眼朝上；目视右拳(图十二-C106)。

四〇、右虚步鹤嘴手 ① 左脚尖里扣，身体稍向右转并微向后仰，右脚移向身前，以脚尖点地，右腿微屈，成右虚步；右拳变鹤嘴手，以肘关节为轴向右、向上、向左、向



图十二-C104　　图十二-C105　　图十二-C106

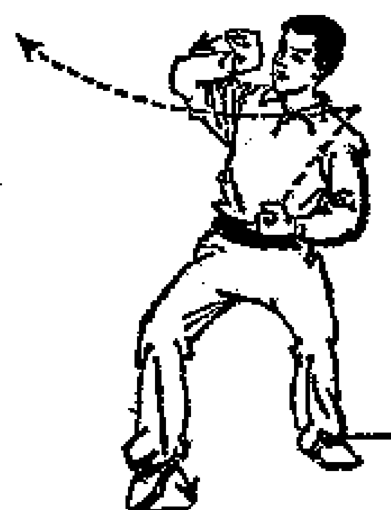
前划一小圈然后直臂向右斜方啄击，肘微屈，勾尖朝前下方；目视右鹤嘴手(图十二-C107)。② 屈右腕，使右鹤嘴手勾尖朝下，再屈肘上挑，置于右肩上，勾尖朝前；目视右前方(图十二-C108)。③ 上动不停，身体稍向右转，左拳变鹤嘴手，屈肘上提经左肩上方向前直臂啄击，勾尖朝前；目视左鹤嘴手(图十二-C109)。此动可发喊声。

四一、盖步鹤嘴手 ① 左脚向前上一步，右腿微屈，身体左转；左鹤嘴手随之左移，勾尖朝下；右勾手不变；目视左鹤嘴手(图十二-C110)。② 以左脚跟和右脚掌为轴使身体半面向左转，左脚尖外展，右脚跟掀起，双腿微屈膝；右鹤嘴手随之向前上方直臂啄击，肘微屈，勾尖朝前；目视右鹤嘴手(图十二-C111)。此动可发喊声。

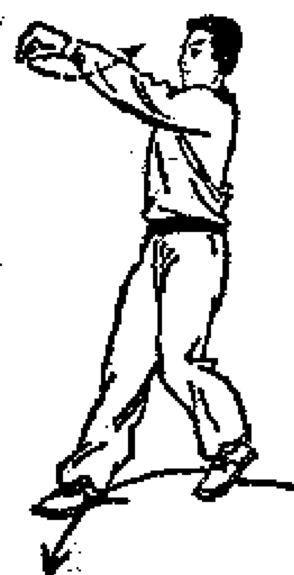
四二、独立步分掌右弹腿 ① 两鹤嘴手同时变掌，屈肘收至胸前交叉，左掌在里，右掌在外，掌心朝下；目视两掌(图十二-C112)。② 上动不停，右腿屈膝向身前提起，脚



图十二-C107



图十二-C108



图十二-C109



图十二-C110



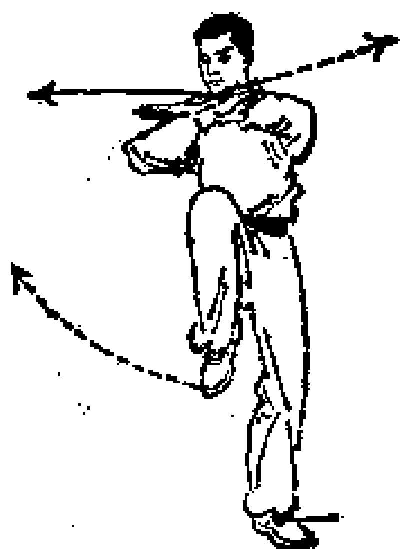
图十二-C111

尖下垂，左腿微屈，成独立步（图十二-C113)。③ 右脚以脚尖为力点向前弹踢，脚面绷直，右腿微屈；两掌同时分向左右侧平举，肘微屈，掌心朝下，掌指朝前；目视前方（图十二-C114)。

四三、马步鹤嘴手 ① 右腿屈膝提于身前，脚尖下垂；



图十二-C112



图十二-C113



图十二-C114



图十二-C115

两掌同时屈肘收至两肩前，两掌指相对；目视前方（图十二-C115）。② 右脚向前落步，右腿屈膝半蹲，左腿伸直，成右弓步；同时，左掌变鹤嘴手，向前方直臂啄击，勾尖朝下；右掌变鹤嘴手，向下、向后直臂划弧绕环；目视左鹤嘴手（图十二-C116）。③ 上动不停，右鹤嘴手从后向上、屈肘



图十二-C116



图十二-C117

向前啄击，勾尖朝下；同时，右脚尖里扣，两腿屈膝半蹲，成马步；身体随之左转，左鹤嘴手随体转向左平摆，肘微屈，勾尖朝下；目视右鹤嘴手(图十二-C117)。此动可发喊声。

四四、独立步分掌左弹腿 ① 以右脚跟和左脚掌为轴，身体向右辗转，重心前移，左脚跟掀起。两鹤嘴手同时变掌，屈肘收至胸前，两手交叉，左掌在上，右掌在下，掌心朝下；目视前方（图十二-C118)。② 上动不停，左腿屈膝向身前提起，脚尖下垂，右腿微屈膝，成独立步（图十二-C119)。③ 左脚以脚尖为力点，向前弹踢，脚面绷直，右腿微屈支撑；两掌同时分别向左右侧平举，肘微屈，掌心朝下，掌指朝前；目视前方(图十二-C120)。

四五、马步鹤嘴手 ① 左腿屈膝提于身前，脚尖下垂；两掌同时屈肘收至两肩前，两掌指相对；目视前方(图十二-C121)。② 左脚向前落步，左腿屈膝半蹲，右腿伸直，成左弓步；同时，右掌变鹤嘴手，向前方直臂啄击，勾尖朝下；左掌变鹤嘴手，向下、向后直臂划弧绕环；目视右鹤嘴



图十二-C118



图十二-C119

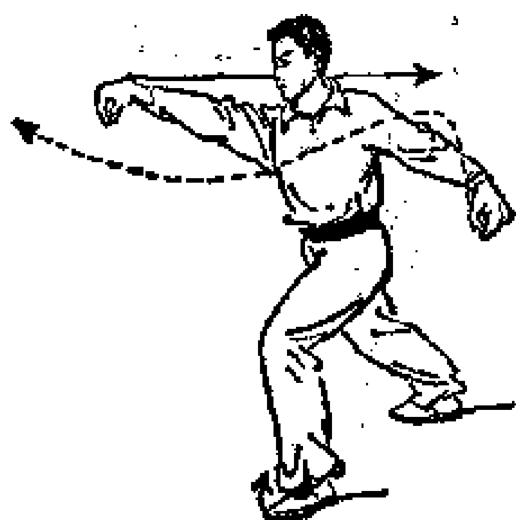


图十二-C120

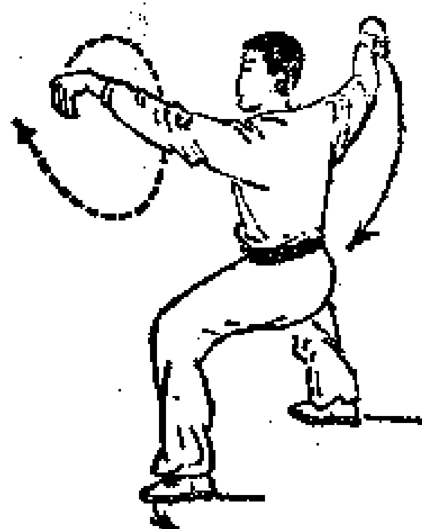


图十二-C121

手(图十二-C122)。③ 上动不停，左鹤嘴手从后向上、屈肘向前啄击，勾尖朝下；同时，左脚尖里扣，两腿屈膝半蹲，成马步；身体随之右转，右鹤嘴手随体转向右平摆，肘微屈，勾尖朝下；目视左鹤嘴手(图十二-C123)。



图十二-C122



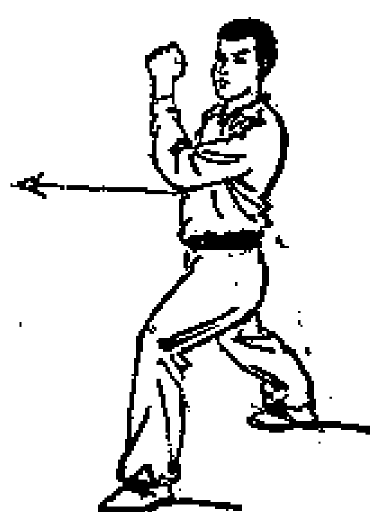
图十二-C123

第 五 段

四六、左弓步抽桥右冲拳 ①左鹤嘴手变拳，直臂向上、向后、后下、向前划一小弧形，屈肘向外格，前臂垂直，拳心朝里；右鹤嘴手变拳，屈肘收于右腰侧，拳心朝上；左脚同时稍向后移，脚尖外展。身体随之向左转，右腿伸直，成左弓步；目视左手（图十二-C124）。② 右拳从腰际向前直臂冲出，拳心朝下；目视右拳（图十二-C125）。

四七、退步右弓步抽桥左冲拳 ① 左脚向后退一步，腿伸直，右腿屈膝半蹲，成右弓步；右拳同时直臂向下、向左、向上划一小弧形，屈肘向外格挡，前臂垂直，拳心朝里；左拳屈肘收至左腰侧，拳心朝上；目视右拳（图十二-C126）。② 左拳从腰际向前直臂冲出，拳心朝下；目视左拳（图十二-C127）。

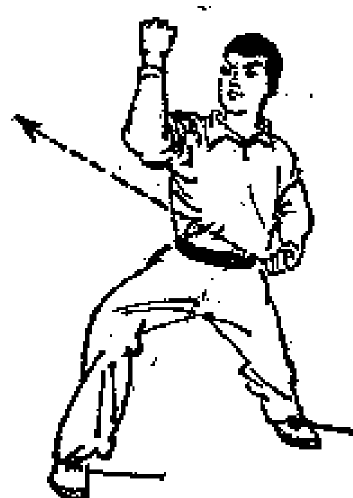
四八、盖步下鞭拳 身体向左转，同时两拳向上、向左、向下、向右划弧绕环，至身体右方时，左臂屈肘，拳眼



图十二-C124



图十二-C125



图十二-C126



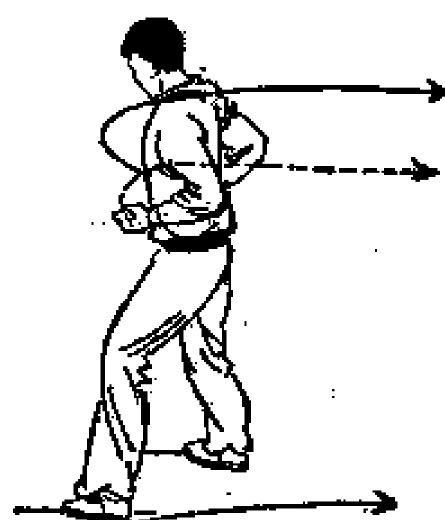
图十二-C127

朝内；右拳斜向右下方，拳眼朝上；右脚随之从身前向左盖步，右腿屈膝半蹲，左脚跟掀起；目视右拳（图十二-C128）。

四九、转身左弓步双撞拳 ①以右脚跟和左脚掌为轴碾转，身体从左向后转，两腿屈膝下蹲成马步；随屈肘两拳收于两腰侧，拳心朝上；目视右拳（图十二-C129）。②左



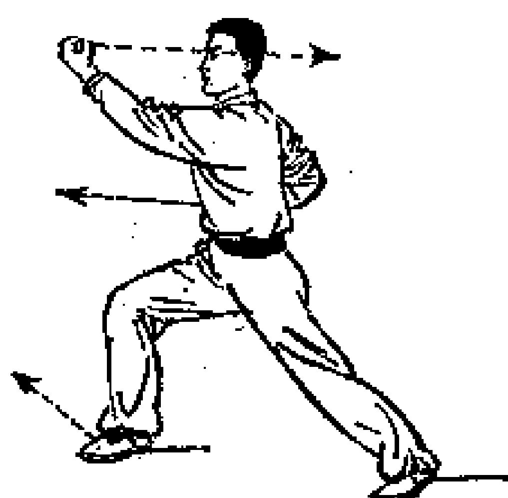
图十二-C128



图十二-C129



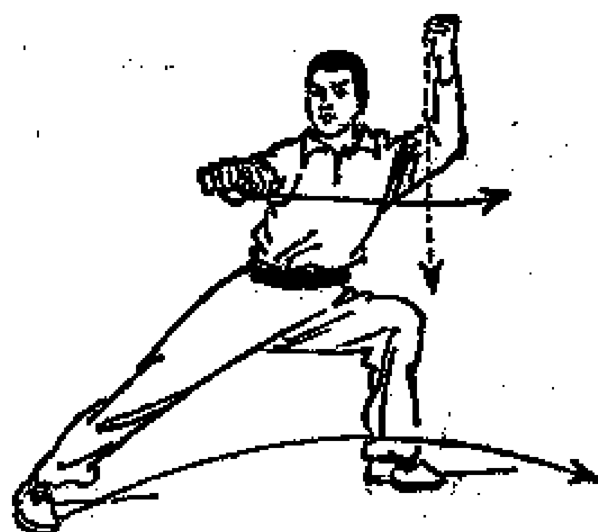
图十二-C130



图十二-C131

脚向后退一步，移至右脚后面；随即右脚尖里扣，左脚尖外展，身体左转，并向左侧倾，左腿屈膝，右腿挺膝伸直，成左弓步；两拳从腰侧向左上方直臂斜伸撞出，右拳在上，左拳在下，两拳心相对；目视两拳（图十二-C130）。

五〇、左弓步抽桥右冲拳 ① 身体重心右移，右拳随屈肘收至右腰侧，拳心朝上；左拳则从左直臂向下，由身前



图十二-C132

屈肘向右并向上划弧绕环挎肘，身体同时右转；左腿顺势伸直，左脚从后稍向右移，脚尖里扣，右腿顺势屈膝；目视左拳（图十二-C131)。② 身体左转，左腿屈膝，左脚尖外展，右腿顺势伸直成左弓步；左拳屈肘由面前向左横移外格，右拳即从右腰侧向前直臂冲出，稍低于肩，拳心朝下；目视右拳（图十二-C132)。

第 六 段

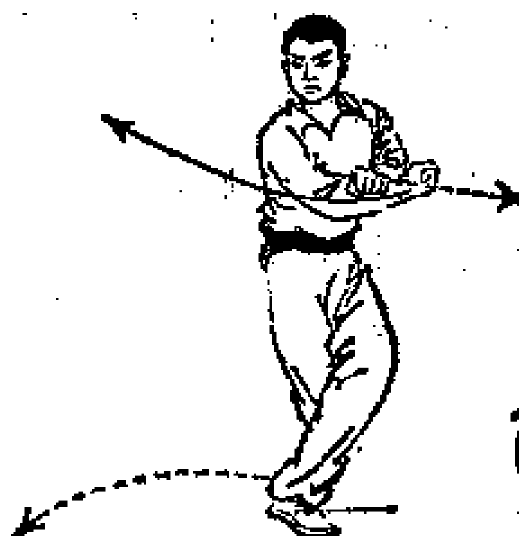
五一、骑龙步右弓步分撞拳 ① 右脚经左腿前向左横跨一步，脚尖外展，右腿屈膝半蹲；左脚跟掀起，左腿屈膝跪沉，成骑龙步；身体随之左转；两拳同时屈肘收至胸前交叉，左拳在上，拳心朝下；右拳在下，拳心朝上；目视双拳（图十二-C133)。② 两拳向左右分开成侧平举，肘微屈，右拳心朝上，左拳心朝下；目视右拳（图十二-C134)。③ 左脚离地从后绕至身前向右盖步，左腿屈膝半蹲，右脚跟掀起，右腿屈膝跪沉，成骑龙步；两臂屈肘，两拳向上经面前



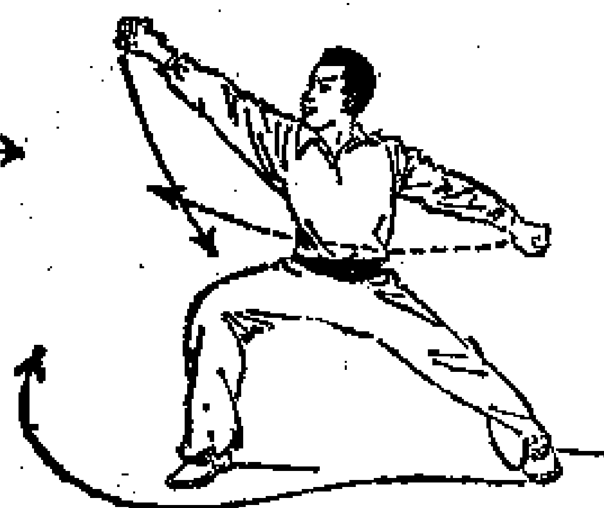
图十二-C133



图十二-C134



图十二-C135



图十二-C136

交叉，收至胸前，左拳在上，拳心朝下；右拳在下，拳心朝上，目视双拳(图十二-C135)。④ 身体右转，右脚向右前方上步，右腿屈膝半蹲，左腿伸直成右弓步；同时，右拳直臂由前下方向右前方斜摆挑撞，拳心朝上；左拳直臂由前下方向左后方斜摆磕撞，拳心朝下；目视右拳（图十二-C136)。

五二、骑龙步左弓步分撞拳 ① 左脚经右腿前向右横

跨一步，脚尖外展，左腿屈膝半蹲，右脚跟掀起，右腿屈膝跪沉，成骑龙步；屈肘，两拳在腹前交叉，右拳在上，拳心朝下，左拳在下，拳心朝上；目视双拳（图十二-C137）。② 两拳向左右分开成侧平举，肘微屈，左拳心朝上，右拳心朝下；目视左拳（图十二-C138）。③ 右脚离地从后绕至身前向左盖步，右腿屈膝半蹲，左脚跟掀起，左腿屈膝跪沉成骑龙步；两拳屈肘在面前交叉，收至胸前，右拳在上，拳



图十二-C137



图十二-C138

心朝下；左拳在下，拳心朝上；目视双拳（图十二-C139）。④ 身体左转，左脚向左前方上步，左腿屈膝半蹲，右腿伸直，成左弓步；同时，左拳直臂由前下方向左前上方斜摆挑撞，拳心朝上；右拳直臂由前下方向右后方斜摆磕撞，拳心朝下；目视左拳（图十二-C140）。

五三、右弓步单指手 ① 左脚向左后方移半步，脚尖里扣，右脚尖外展，身体随之右转，左腿伸直，右腿屈膝，成右弓步；左拳变单指手，屈肘收至左肩前，手心朝前，手指朝上；右拳屈肘收至右腰侧，拳心朝上；目视左单指手



图十二-C139



图十二-C140

(图十二-C141)。② 左单指手向左直臂平伸推出，手心朝外，手指朝上；目视左手（图十二-C142)。

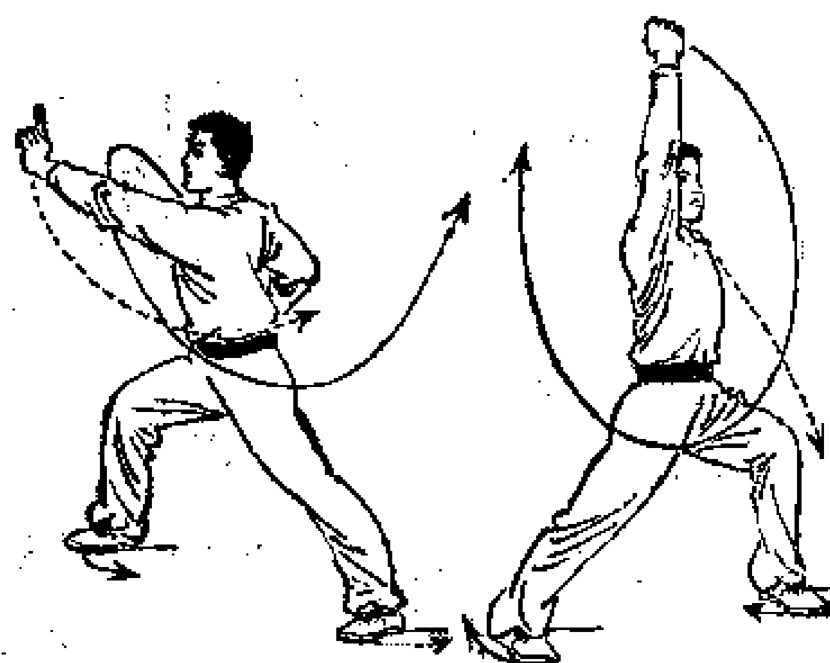


图十二-C141



图十二-C142

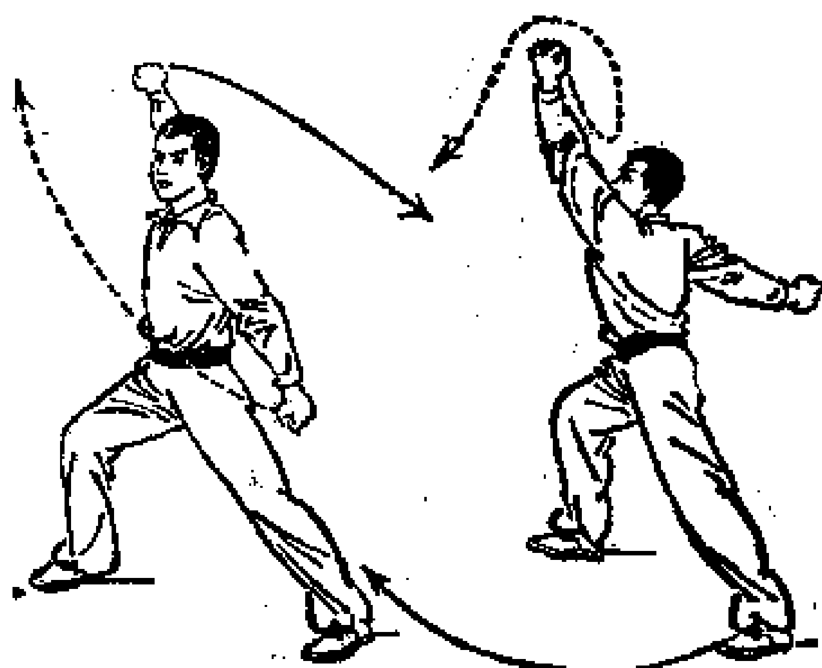
五四、弓步连环抛拳 ① 左单指手直臂向上、向前、向下划一小弧形；目视左手（图十二-C143)。② 上动不停，左单指手变拳，继续向下、向后直臂划弧绕环，左脚尖随之



图十二-C143　　　　图十二-C144

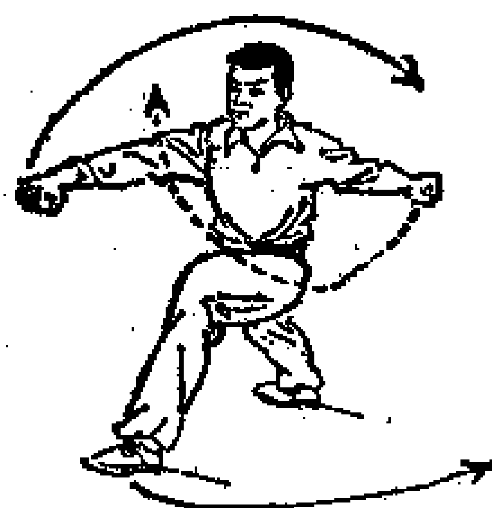
外展，右脚尖里扣，身体从左向后转，左腿屈膝半蹲，右腿伸直，成左弓步；同时，右拳从右腰侧直臂向身后下方斜伸，再向下、向前、向上划弧抛挑，拳眼朝后；目视前方（图十二-C144）。③ 上动不停，右拳从上直臂向前、向下、向后方划弧绕环；同时，右脚尖外展，左脚尖里扣，身体从右向后转，右腿屈膝半蹲，左腿伸直，成右弓步；左拳随体转从后向下划弧绕环（图十二-C145）。④ 上动不停，身体继续向右转，左拳从下向前、向上直臂划弧抛挑，拳眼朝后；右拳随之直臂向上、向后绕环，拳心朝下；目视前方（图十二-C146）。

五五、左弓步右盖拳　① 左脚向左前方上一步，两腿屈膝半蹲；同时，左拳屈肘收至左肩前，继之直臂向上、向左划弧绕环，拳心朝上；目视左拳（图十二-C147）。② 上动不停，左脚尖外展，右脚尖里扣，身体向左转，左腿屈膝，右腿伸直，成左弓步；左拳继续向下、向后划弧绕环，拳心



图十二-C145　　　　图十二-C146





图十二-C147　　　　图十二-C148

朝下；右拳同时从后向上、向前直臂划弧绕环下盖，拳心朝下，上身前俯；目视右拳（图十二-C148）。

五六、横裆步左撞拳　左脚向左后方横退一步，左腿伸



图十二-C149

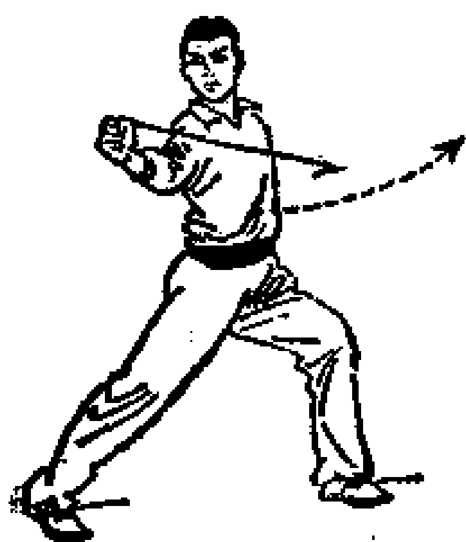
直，右腿屈膝半蹲，成横裆步；身体直起，右拳向上、向后直臂划弧绕环；左拳随之直臂向后下再屈肘向上撞冲，拳心朝里；目视左拳（图十二-C149）。

第七段

五七、左弓步右冲拳 左脚尖外展，右脚尖里扣，身体随向左转，左腿屈膝半蹲，右腿伸直，成左弓步；同时，左拳收至左腰侧，拳心朝上；右拳由右腰际向右侧直臂冲出，肘微屈，拳眼朝上；目视右拳（图十二-C150）。

五八、勒手右踩腿 ① 两拳同时变鹰爪手，右鹰爪手从右向身前平摆，肘微屈，手心朝下；左鹰爪手直臂向左、向前平摆，肘微屈，手心朝上；目视双鹰爪手（图十二-C151）。② 两臂屈肘，双鹰爪手收至右腰侧。右脚提起脚尖外展，以脚跟为力点，向前下方直腿横踩；目视右脚（图十二-C152）。

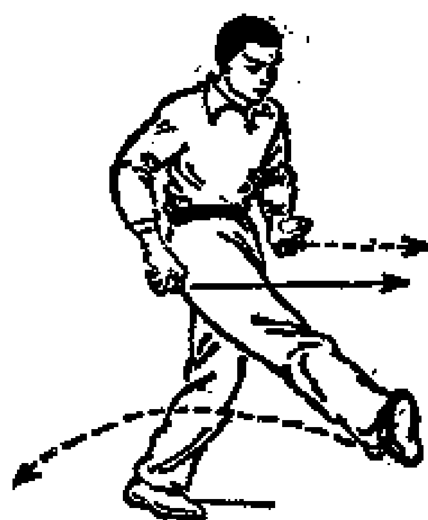
五九、左弓步双推掌 右脚向后退步，右腿伸直，成左



图十二-C150



图十二-C151



图十二-C152



图十二-C153

弓步；同时，两鹰爪手变掌，右掌心朝上，掌指朝右；左掌心朝下，掌指朝右附于右腕内侧；继之一起向前方直臂平伸推出，肘微屈；目视双掌（图十二-C153）。

六〇、右弓步左冲拳 右脚从后向左移，脚尖外展，左脚尖里扣，身体从右向后转，右腿屈膝，左腿伸直，成右弓

步；右掌变拳收至右腰侧，拳心朝上；左掌变拳，由左腰际向左侧直臂平伸冲出，肘微屈，拳眼朝上；目视左拳（图十二-C154）。

六一、勒手左丁腿 ① 两拳同时变鹰爪手，左鹰爪手从左侧向身前平摆，肘微屈，手心朝下；右鹰爪手直臂向右、向前平摆，肘微屈，手心朝上；目视双鹰爪手（图十二-C155）。② 双鹰爪手收至左腰侧；同时，左脚面绷直，以



图十二-C154



图十二-C155

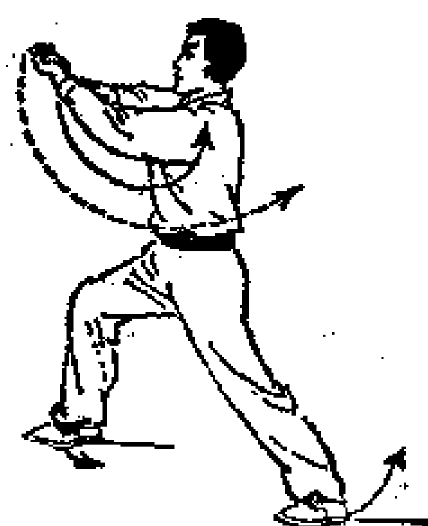
脚尖为力点，向前下方弹踢，腿伸直；目视左脚（图十二-C156）。

六二、右弓步双推掌 左脚向后落步，左腿伸直，成右弓步；同时，两鹰爪手变掌，左掌心朝上，掌指朝左；右掌心朝下，掌指朝左附于左腕内侧，继之一起向前方直臂平伸推出，肘微屈；目视双掌（图十二-C157）。

六三、左弓步担肘 左脚尖外展，右脚尖里扣，身体随之从左向后转，左腿屈膝，右腿伸直，成左弓步；两掌变龙爪手，左龙爪手随前臂内旋，屈肘环收于胸前，拇指侧朝



图十二-C 156



图十二-C 157

下，手心朝前；右龙爪手直臂从后向下再屈肘向前、向上划弧上挑，置于右肩上，手心朝上，肘尖朝前；目视肘尖（图十二-C 158）。

六四、右弓步双虎爪 右脚向右前方横移一步；同时，



图十二-C 158



图十二-C 159

左龙爪手变为虎爪手，左臂外旋，从胸前屈肘向下、向左、

向上划弧绕环至左肩前；右龙爪手也变为虎爪手，从面前向左、向下划弧绕环至左肋前；随即右脚尖外展，左脚尖里扣，身体右转，右腿屈膝，左腿伸直，成右弓步；右虎爪手继续向腹前屈肘划弧绕环下按，手心朝下，虎口朝里；左虎爪手即向前直臂平伸推出，肘微屈，手心朝前，手指朝上；目视左手（图十二-C159）。

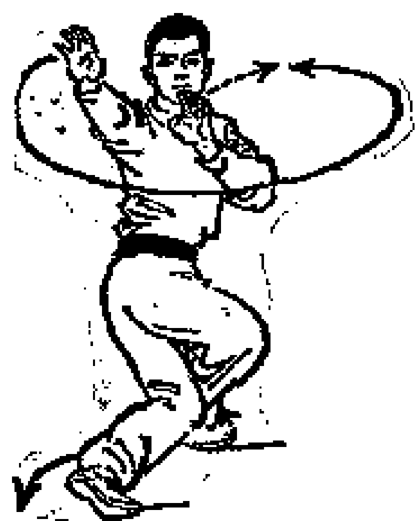
第 八 段

六五、盖步虎爪 身体左转，右脚经左腿前向左盖步，右腿屈膝半蹲，左脚跟掀起，左腿屈膝跪沉；双虎爪在身体转动的同时直臂向下、向左、向上、向右划圆，至身体右侧时，左虎爪屈肘置于右肩前，右虎爪肘微屈置于身体右侧平举，两手心均朝外；目视右虎爪（图十二-C160）。

六六、转身马步双分挂拳 ①以右脚跟和左脚掌为轴，使身体从左向后转，两腿屈膝半蹲，成马步；两虎爪手同时变拳，屈左肘，左拳移至胸前，拳心朝下；屈右肘，右拳收至胸前，在左臂外面与左拳交叉，拳心朝下；目视双拳（图十二-C161）。②屈肘，两拳同时上举，分别向左右两侧平劈，两肘微屈，拳心朝上；目视左拳（图十二-C162）。

六七、右弓步右抄拳 身体左转，右脚向前上一步，屈膝半蹲，左腿伸直，成右弓步；同时，左拳变掌，屈肘收至右肩前，掌心朝右，掌指朝上；右臂内旋使拳心朝下，以拳眼为力点从后向前平摆环抄，肘微屈；目视右拳（图十二-C163）。

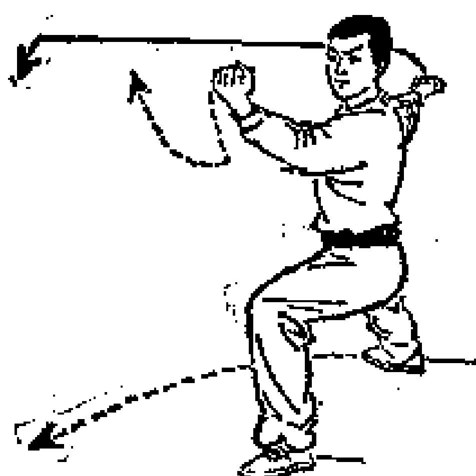
六八、穿桥马步右冲拳 ①右脚收回半步，以脚尖点地，微屈膝；左腿屈膝半蹲，成右虚步；左掌从右腋下面伸向右肩外侧，沿右臂外侧向前穿伸，肘微屈，掌心朝外；右



图十二-C160



图十二-C161



图十二-C162



图十二-C163

拳在左掌向前穿伸的同时屈肘收至右腰侧，拳心朝上；目视左掌(图十二-C164)。② 上动不停，右脚向前上半步，脚尖内扣，身体随之左转，两腿屈膝半蹲，成马步；同时左掌收至右肩前，掌指朝上；右拳即向右侧平伸冲出，肘微屈，拳眼向上；目视右拳(图十二-C165)。



图十二-C 164



图十二-C 165

第九段

六九、转身独立步侧踹腿 ① 以两脚跟为轴，身体向左转，右腿屈膝，左脚向里收半步以脚尖点地，左腿微屈，成左高虚步；右臂外旋，右拳变掌，掌心朝上再从右向前屈肘划弧平摆，至胸前，在左臂外面与左掌交叉；随之左臂外旋，左掌掌心朝上；目视双掌(图十二-C 166)。② 上动不停，右腿稍直起，左腿屈膝在身前提起，脚尖下垂，成独立步；同时臂内旋，两掌掌心朝下向两侧分开，目视前方（图十二-C 167)。③ 上动不停，两掌继续向两侧直臂分开；左脚以脚外侧为力点，向前平踢横踹，膝微屈，脚尖朝右，脚底朝下；目视前方(图十二-C 168)。

七〇、跃步前穿仆步分掌 ① 左脚向前落步；右腿屈膝向前摆起(图十二-C 169、170)。② 上动不停，左脚蹬地跳起，身体腾空；在空中，屈肘、两掌收至胸前，左掌在内，右掌在外，掌心仍朝下；目视前方(图十二-C 171)。③ 右脚



图十二-C166



图十二-C167



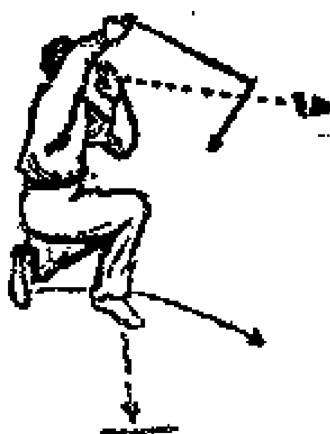
图十二-C168



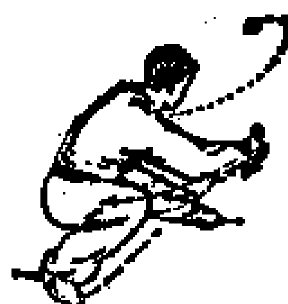
图十二-C169



图十二-C170



图十二-C171



图十二-C172

先落地，右腿屈膝全蹲，左脚随即向前落地，左腿伸直平仆，身体微向右转，成左仆步；同时，右掌伸向右侧方，肘微屈，掌心朝外，掌指朝前；左掌伸向左膝上方，肘微屈，

掌心朝外，拇指侧朝下；目视左掌(图十二-C 172)。

七一、转身跪步截拳 身体右转，右脚经左腿后面向左插步，右腿屈膝跪地，膝关节靠近左脚跟处，左腿随之屈膝下蹲，成跪步；同时，右掌变拳，以拳轮为力点，向右下方直臂下截，腕上屈，拳心朝下；左掌变拳，屈肘向上横举于头部左上方，拳心朝外，拳眼朝下；目 视 右 拳(图十二-C 173)。

七二、拐步左右撞拳 ① 以两脚掌为轴使身体向右转，左脚跟掀起，左腿屈膝跪沉，小腿与地面平行，右腿屈膝下蹲，成拐步；右拳随之变掌，向右前上方挑起，屈肘架于头部右上方，掌心朝上；左拳直臂向左、向下再屈肘向前、向上撞冲，拳面朝上，拳心朝里；目视左拳(图十二-C 174)。



图十二-C 173



图十二-C 174



图十二-C 175

② 上动不停，以 两 脚掌为轴使身体从左向右转，右脚跟掀起，右腿屈膝跪沉，小腿与地面平行，左腿屈膝下蹲，成拐步；左拳变掌，向下、向左、向上直臂划弧绕环，至上方时屈肘横架，掌心朝上；右掌变拳并直臂向右、向下、屈肘向前上撞冲，拳面朝上，拳心朝里；目视右拳(图十二-C 175)。

第十段

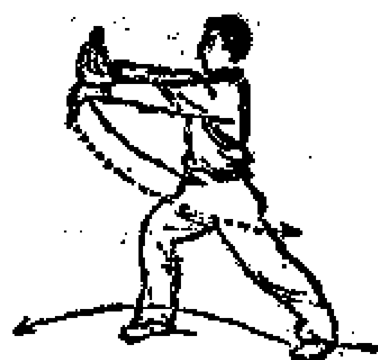
七三、骑龙步右弓步双蝶掌 ①左腿稍直起，右脚从左腿前向左盖步，脚尖外展，右腿微屈膝，左脚跟掀起，成骑龙步；同时，右拳变掌，右臂内旋，与左掌一起向左上经左肩前、向下、向右划弧绕环，至右下方时，右臂伸直，左掌收于右腋前；目视右掌(图十二-C176)。②上动不停，左脚离地提起绕向右腿前向右盖步，脚尖外展，左腿屈膝，右脚跟掀起，右腿屈膝跪沉，成骑龙步；两掌同时由右向上、向左划弧绕环，至左方时，右掌收至左肩前，掌心朝左，掌指朝上；左掌收至左肋前，掌心朝右，掌指朝下；目视双掌(图十二-C177)。③上动不停，右脚向右前方上步，右腿屈膝半蹲，左脚尖里扣，左腿伸直，成右弓步；身体随之右转，同时，两腕部相并，右掌在上，左掌在下，一起向前直臂平伸推出，掌心朝前，右掌指朝上，左掌指朝下；目视双掌(图十二-C178)。



图十二-C176



图十二-C177



图十二-C178

七四、骑龙步左弓步双蝶掌 ①身体微左转，左脚从右腿前向右盖步，脚尖外展，左腿微屈膝，右脚跟掀起，右腿屈膝跪沉，成骑龙步；同时，两掌一起向下、向左划弧绕环，

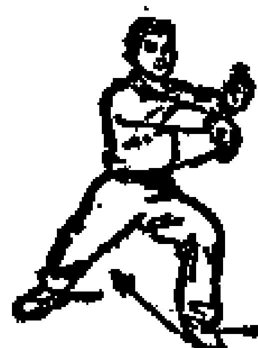
至左下方时，左臂伸直，右掌收于左腋前；目视左手（图十二-C179）。② 上动不停，右脚提起绕向左腿前向左盖步，脚尖外展，右腿屈膝，左脚跟掀起，左腿屈膝跪沉，成骑龙步；两掌同时继续向上、向右划弧绕环，至右方时，左掌收至右肩前，掌心朝右，掌指朝上；右掌收至右胁前，掌心朝左，掌指朝下；目视双掌(图十二-C180)。③ 上动不停，左脚向左前方上步，左腿屈膝半蹲，右脚尖里扣，右腿伸直，成左弓步；身体随之左转，同时，两腕相并，左掌在上，右掌在下，一起向前直臂平伸推出，掌心朝前，左掌指朝上，右掌指朝下；目视双掌(图十二-C181)。



图十二-C179

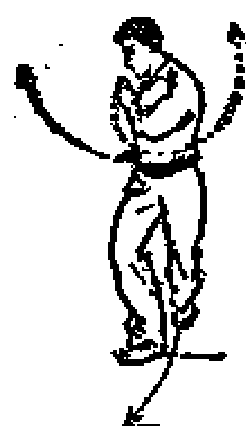


图十二-C180



图十二-C181

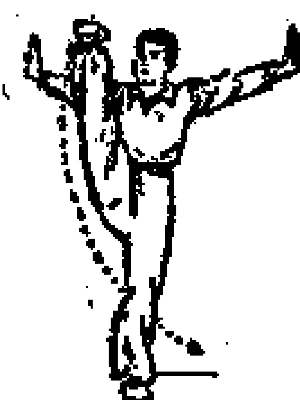
七五、拐步右单指手 ① 左脚向右腿后插步，脚尖点地，左腿微屈；右腿屈膝；左掌收至右肩前，掌心朝右，掌指朝上；右掌直臂从下摆至身后，掌心朝下；目视左手（图十二-C182）。② 左脚向右腿前盖步，脚尖外展，左腿屈膝半蹲；右脚跟掀起，右腿屈膝跪沉，小腿与地面平行；身体随之左转；同时，左掌向下、向前、向上屈肘划弧绕环至头部上方横架，掌心朝上，掌指朝右；右掌变单指手，从后屈肘向下、向前划弧绕环推出，手心朝前，手指朝上；目视右



图十二-C182



图十二-C183



图十二-C184

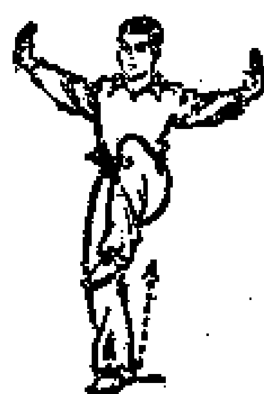
单指手(图十二-C183)。

七六、分掌前踢腿 右单指手变掌，两掌向左右两侧分开平举，掌心朝外，掌指朝上；左脚尖里扣，左腿伸直支撑，右脚脚尖上勾，直腿向前上方踢起；目视脚尖(图十二-C184)。

七七、后跳步左弓步双冲拳 ① 上动不停，右脚向后落步；左腿屈膝上提(图十二-C185、186)。② 上动不停，右脚蹬地跳起，身体腾空，两腿在空中屈膝(图十二-C187)。



图十二-C185



图十二-C186



图十二-C187

③左脚先落地，左腿屈膝半蹲，右脚随即向后落步，右腿伸直，成左弓步；两掌同时直臂向上、向前划弧绕环，至胸前时

变拳再屈肘收至两腰侧，两拳心均朝下；目视前方(图十二-C 188)。④两拳向前直臂平伸冲出，拳心仍朝下；目视双拳(图十二-C 189)。



图十二-C 188



图十二C 189

七八、左虚步推掌冲拳 ①左脚收回半步，以脚尖点地，左腿微屈，右腿屈膝半蹲，身体重心后移，成左虚步；同时，左拳变掌，屈肘收至右肩前，掌心朝右，掌指朝上；右拳向下、向后、向上划弧绕环至右肩前，拳心朝下，拳面与左掌相对；目视右拳(图十二-C 190)。②右拳与左掌同时向前直臂平伸冲出，两手之间距离与肩同宽，右拳心朝下，左掌心朝前；目视前方(图十二-C 191)。



图十二-C 190



图十二C-191

七九、退步收式 ①左掌变拳，与右拳同时收至胸前，

两拳面相对，两拳心朝下(图十二-C 192)。② 两臂外旋，两拳向上、向前翻转划弧至胸前，两臂微屈，两拳心朝上；目视双拳(图十二-C 193)。③ 两脚不动，两拳收至两腰侧(图



图十二-C 192



图十二-C 193



图十二-C 194



图十二-C 195



图十二-C 196

十二-C 194)。④ 左脚向后退一步(图十二-C 195)。⑤ 右脚向后退步与左脚并拢，两腿伸直；同时两拳变掌，向身体两侧自然下垂，成立正姿势(图十二-C 196)。

第四节 形 意 拳

五行拳动作名称

三体式(起式)

一、劈拳

(一) 预备式
(二) 劈拳左起式
(三) 劈拳右落式
(四) 劈拳右起式
(五) 劈拳左落式
(六) 劈拳回身
(七) 劈拳右起式
(八) 劈拳收式

二、崩拳

(一) 预备式
(二) 右崩拳
(三) 左崩拳
(四) 右崩拳
(五) 左崩拳
(六) 崩拳回身
(七) 右崩拳
(八) 崩拳收式

三、钻拳

(一) 预备式
(二) 右钻拳
(三) 左钻拳
(四) 钻拳回身
(五) 钻拳收式

四、炮拳

(一) 预备式
(二) 右炮拳
(三) 左炮拳
(四) 右炮拳
(五) 炮拳回身
(六) 炮拳收式

五、横拳

(一) 预备式
(二) 右横拳
(三) 左横拳
(四) 右横拳
(五) 横拳回身
(六) 横拳收式

五行拳动作说明

三体式（起式）

1．身体直立，两臂自然下垂，头要端正；两脚尖外展，脚跟靠拢成立正姿势，眼向前平看（图十二-D1）。

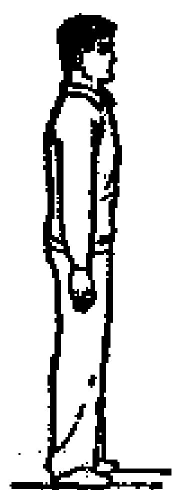
要点：精神要集中，头颈要自然竖直，面部要自然，口要合闭，舌尖抵住上腭；不要挺胸或拱背，全身任何部分都不可紧张。

2．以右脚跟为轴，身体向右扭转 45度（图十二-D2）。

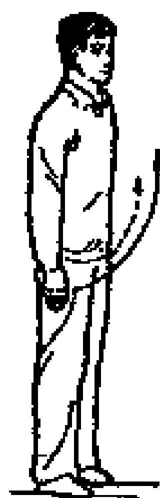
要点：脚的转动要和身体的转动一致，避免身体左右摇摆或肩部歪斜，精神要集中。

3．两腿慢慢向下弯屈，身体成半蹲姿势（体重偏于右腿），随即左前臂经体前向上提起，左手停于胸前（偏式），手心向下，手指向前；同时右前臂也向上提起，右手盖在左手背上（右手食指在左手中指之上），两肘微屈；眼仍平看前方（图十二-D3）。

要点：身体不可俯仰，两肩向下松垂，两肘紧靠在两肋



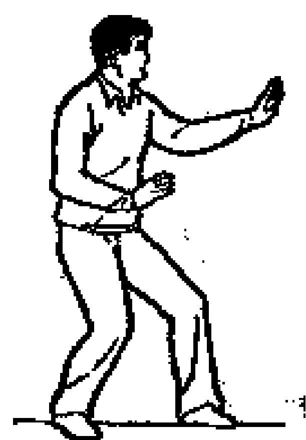
图十二-D 1



图十二-D 2



图十二-D 3



图十二-D 4

外侧，头要向上顶劲，胯部要缩，膝部要屈，腰部要塌，身体要稳定。

4．身体方向不变，左脚前进一步，左腿膝部微屈，重心偏于右腿；同时左手前伸，肘部微屈，掌心向前下方，五指分开，掌心内含，高与胸齐；右手后撤落于腹前，拇指根节紧靠肚脐，手腕向下塌；眼看左手食指(图十二-D4)。

要点：① 上体要正直，不俯不仰，方向不变，面部要自然，牙齿要扣好，下颏略向后收；② 两肩向下松垂，肩窝处略向后缩，左臂(前手)肘部下垂，不可伸直，左手食指要向上挑动，拇指尽力向外撑开，虎口成半圆形，手心向里扣；右前臂靠在腹部右侧，右手五指撑开，腕部要塌住；③ 胸部略向内含，不要紧张用力；两肋肌肉向下舒展(有的称束肋)；腹部要自然充实(俗称沉气)，但不要故意鼓腹；背部肌肉要尽力向两侧伸展开(所谓拔背)；腰要塌住；臀部不可向外突出；④ 两胯略向后收缩(缩胯)，两膝微向里扣，前膝不要超过踝关节(不要太弓)；臀部与后脚跟上下相对，不可超过两脚。脚趾扣地；重心偏重右腿，左腿承担少部体

重；呼吸要自然，身体力求稳固(注)。

以上各部的要点，在练习时务要处处安排好，不可忽略某一部分。所谓“万法出于三体式”之说，主要是指这种站桩的法则十分重要。这个姿势对培养练习者的内在力量，调节呼吸很有帮助，同时也给其它动作打下了基础（因为形意拳多数为三体式步子）。更重要的是：它的上中下各部集中地体现了形意拳的要求和特点，初学者可以从这里体会到锻炼的要点，并给以后的练习铺平道路。就是有一定基础的人，也要经常做这种“桩步”的练习，以便进一步掌握形意拳的要领。

三体式把人体上中下各部安排得既没有一点松懈的地方，又不死板硬直；通过全身各个肌肉群的相互矛盾、相互制约，把全身铸成一个圆满而完整的姿势。但这不是勉强的，而是按照规矩自然完成的。以后所有形意拳的动作都离不开这个三体式的基本法则；拳路的形式尽管变化万端，但追其原理和要领是一致的。

一、劈　　拳

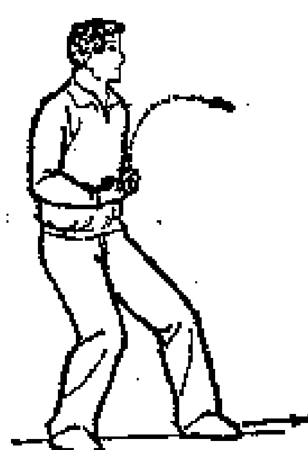
（一）预备式　劈拳动作是以左右手和左右步法交换进行的一种练习方法。劈拳预备式，就是三体式（图十二-D6）。

（二）劈拳左起式　① 由三体式开始，左手(即前手)下落变拳(随落随握拳)，右手也同时握拳，两手拳心翻转向上，靠在肚脐两旁，两前臂紧抱腹部的两侧；眼看前方（图

注：除上面介绍的侧身、单重三体式外，还有一种双重三体式练法，就是把体重平均放在两腿中间的练法。两者尽管形式有别，但对身体各部要求和要领是一致的。



图十二-D 5



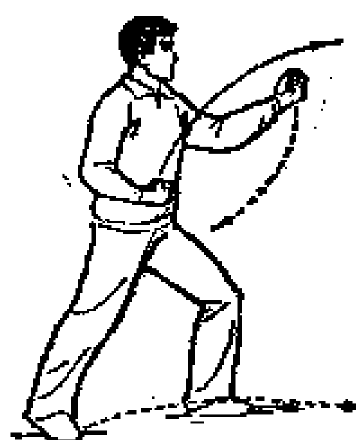
图十二-D 6

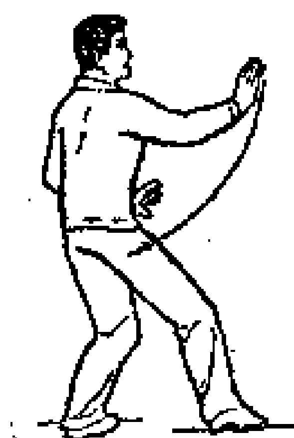
十二-D6)。

要点：身体方向不变，握拳时要卷紧，但胸腔不可紧张，要自然，不可憋气；左手下落时要走圆弧路线，由落而收，不是直线抽回；两肩仍下垂，两臂紧靠两肋，两手变拳后要同时在腹前翻转，不可有先后。② 左脚向前垫步(长约一脚左右)，脚尖外撇约 45 度，膝部微屈，重心移于左腿，右脚不动，右腿前蹬，成似直非直状；同时左拳经胸前由下颏处向前上方钻出，路线呈弧形，拳心斜向上并微向外倾斜，小指向上翻转，肘尖下垂；这时整个伸出的左臂要弯屈适度呈弧形，不能挺直，左拳高与鼻尖齐平；右拳不动；眼看左拳(图十二-D7)。

要点：左拳前伸必须与垫步动作一致；在钻拳和垫步时，身体方向不变；注意后肩不可向前扣使两肩平行；左拳要贴胸上提，到口边处再用力向前伸出；同时，腰要塌，头要顶。

(三) 劈拳右落式 右脚尽力向前迈一步（抬脚不要过高)，膝部微屈，左脚随之跟进半步，重心仍坐于左腿；同时右拳经胸前由口的前方钻出，随即翻转变掌向前劈下，掌心


图十二-D 7


图十二-D 8

向前下方，肘部微屈，左拳随之向内翻转变掌下落于腹前，拇指紧靠肚脐部位(与前左式三体式相同，惟步子较小)；眼看右手食指(图十二-D8)。

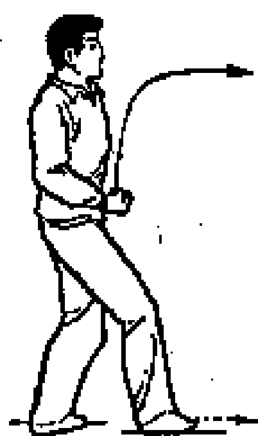
要点：右手向下劈时，要与右脚落地协调一致；迈步时身体不可上窜，应保持平稳；身体及上下肢动作要点与前三体式相同，惟步子略小一些。

(四) 劈拳右起式 ① 右手下落变拳(随落随握拳)，左手也同时握拳，两手拳心翻转向上，靠在肚脐两旁，两前臂紧抱于腹部两侧；眼看前方(图十二-D9)。

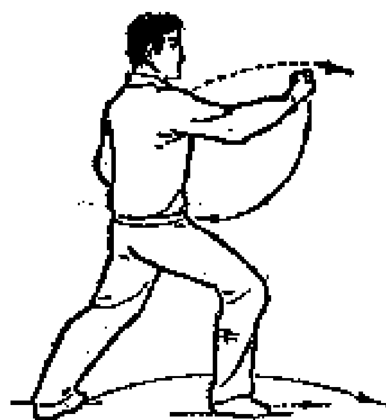
要点：与前左式垫步完全相同，惟左右式相反（参阅图十二-D 6 要点说明)。② 右脚向前垫步，脚尖稍外撇，膝部微屈，左脚不动，左腿后蹬，重心随即移于右腿；同时右拳经胸前由下腭处向前上方钻出，拳心斜向上方，并略向外倾，小指侧向上翻转，肘尖下垂，右臂不要伸直，右拳高与鼻尖平，左拳不动；眼看右拳(图十二-D10)。

要点：与前左式垫步完全相同，惟左右相反(参阅图九-D 7 要点说明)。

(五) 劈拳左落式 动作及要点均与图十二-D 8 说明相同，惟左右相反(图十二-D11)。如继续前进练习，则仍垫



图十二-D 9



图十二-D10

左脚，进右步，劈右掌，成劈拳右落式；如此可以左右式反复交替进行练习。

（六）劈拳回身 转身时须劈出左掌，以后，左掌下落变拳，右掌也随之变拳，两拳心翻转向上，靠在腹部两旁，右脚随即以脚跟为轴里扣，身体也向右后转约 180 度，右脚脚尖为轴扭直，脚跟略提起成右虚步式；眼看前方（图十二-D12）。



图十二-D11



图十二-D12

要点：转身时，身体不可忽高忽低或左右摇摆；扣左脚，落左手与转体动作要完整一致；眼神要随着转体的方向转视前方，不可低头弯腰，腰要塌，头要向上顶。

（七）劈拳右起式 右脚向前垫步，脚尖外撇（约45度），膝部微屈，左脚不动，左腿向后蹬，重心移于右腿；同时右拳经胸前由下颏处向前上方钻出，拳心斜向上方，小指向上翻转，肘尖下垂，左臂不要伸直，右拳高与鼻尖齐平，左拳不动；眼看右拳（参看图十二-D10，惟方向相反）。

要点：与前左式垫步说明完全相同，惟左右相反（参阅图十二-D 7要点说明）。

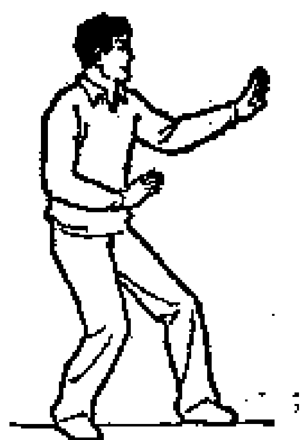
此动作又可左右式交替向原来的路线打回去，要等劈出左掌之后再转身。转身动作与图十二-D12 动作和要点说明完全相同，惟方向相反。

（八）劈拳收式 ① 转身后，垫右脚，钻右拳，再进左步，劈出左掌，右脚跟进半步，成劈拳左落式姿势（见图十二-D9、10、11）。动作要求和前面行进时相同。② 左脚收回靠拢右脚跟，同时左臂屈回胸前，然后两臂轻缓垂于身体两侧；身体也随之轻缓站起，仍斜向前方，同时注意气向下沉，两肩放松；眼平视前方（参阅图十二-D2）。

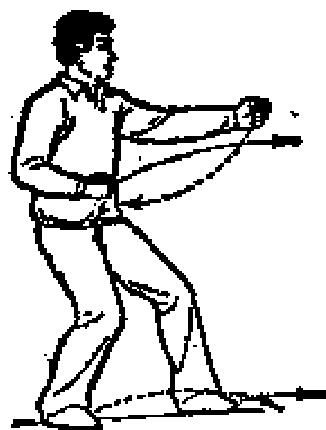
二、崩　　拳

崩拳是左右拳轮换向前直打的锻炼方法。出拳时，既要求有速度、有力量，又要求保持周身完整，与步法进退起落整齐合拍。步法则完全以左脚直向前进，右脚尽力后蹬，再向前跟步的单一形式，屈膝蹲身，高矮一致。进步时，右腿蹬劲，落脚后重心仍偏重右腿，这样就要求左腿前伸和右腿后蹬发挥最大的力量，使上下肢与躯干同时得到充分的锻炼。

（一）预备式 预备式的方法完全与三体式动作相同，参阅图九-D1—4图动作及要点说明（图十二-D13）。



图十二-D13



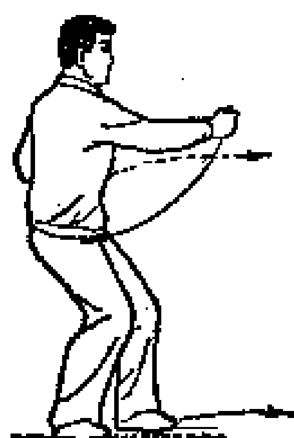
图十二-D14

（二）右崩拳 ① 由三体式姿势开始，先将两手变拳握紧，如螺旋形状，随即将右拳拳心翻转向上，右肘紧靠右腰部，前臂贴于腹部右侧；眼看左拳(图十二-D14)。

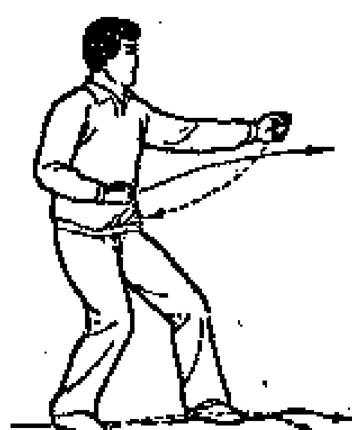
要点：左手握拳后，肘尖仍下垂，肩要向下松，头颈要竖直，握拳时虽然要求握紧，但心理上不要有丝毫紧张，胸肌务要注意松弛，不要有意识地憋气，要呼吸自然。② 左脚尽力向前迈进一步，右脚随即向前跟步，重心仍坐于右腿，前脚跟与后脚踝骨相对，横向距离约20—30厘米；在进步的同时，右拳顺着左臂方向直向前打出，拳眼向上，拳面微前倾，左拳收回停于腰部左侧(左肋下方)，拳心向上，成右拳前伸、左腿在前的拗步姿势；眼看右拳(图十二-D15)。

要点：左脚向前迈步时，抬脚不要过高，落脚时，脚跟先着地，但不要故意跺地；右腿尽力蹬劲，身体不要高起，步子越大越好；打出拳后，右臂要向前顺，左胯略向后收，上体朝左前方，右臂肘部下垂；身体要稳定，头要向上顶劲，腰要塌住；左脚前进落地与右拳的打出务要协调一致。

（三）左崩拳 左脚继续尽力向前进步，右脚仍向前跟



图十二-D15



图十二-D16

步(步法与右崩拳式同)；同时左拳顺着右臂方向直向前打出，拳心向右，右拳收回停于腰部右侧，拳心向上，成左拳左腿在前的顺步姿势；眼看左拳(图十二-D16)。

要点：身体仍要保持向右半斜姿势，左肩不要太向前伸，两胯略向后缩；其它各部要求均与右崩拳式相同(参阅图十二-D15及说明)。

(四) 右崩拳 动作与要点均与(二)右崩拳说明相同(参见图十二-D15)。

(五) 左崩拳 动作与要点均与(三)左崩拳说明相同(参见图十二-D16)。

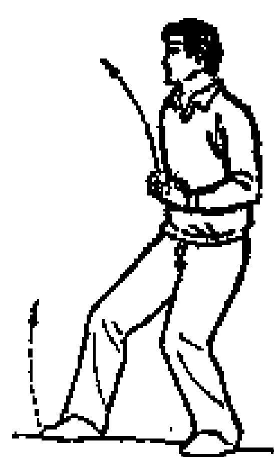
根据以上动作和要点，可以左右拳互换向前直打，数目多少，要视场地条件而定，回身式总以打出右拳后再转身。

(六) 崩拳回身 ① 打出右拳之后(如图十二-D15)左脚尖向回扣(约90度)，右拳收回停于腹部右侧，左拳不动，右脚以脚跟为轴，脚尖随体转后正对前方，同时身体向右后转约180度；眼看前方(图十二-D17)。

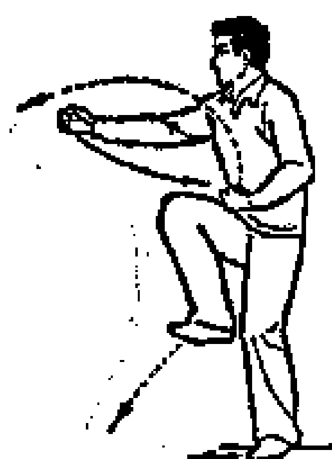
要点：左脚回扣、右拳收回与向右后转身是一连贯动作，中间不要停的时间过长，转身时避免低头弯腰。② 右拳经胸前靠近口部向前上方钻出，整个右臂要成弧形，不能挺

直，拳心斜向上，并略外倾，小指侧向上拧劲；同时右膝向上提起，脚尖向右(向上勾)，左腿微屈，成左独立姿势；眼看右拳(图十二-D18)。③ 上式不停，右脚尽量横摆向前落地，左脚随之向前跟步，脚跟离地，左膝抵住右膝窝，成交叉半坐盘姿势；左拳在落右脚时，经胸前向上顺右臂向前方变掌劈下，掌心向前下方，右拳下落变掌收回腹前，拇指紧靠脐部，掌心向下；眼看左掌食指(图十二-D19)。

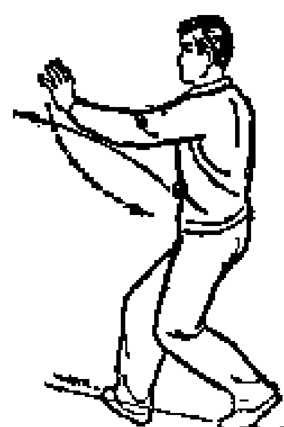
要点：右拳上钻与右膝上提，要动作一致；右脚落地时要尽力向前横着踩出，两腿交叉要靠紧，左手前劈与右脚落地，须整齐合一。



图十二-D17



图十二-D18



图十二-D19

(七) 右崩拳　两掌变拳握紧，右脚向前垫步，左脚再尽力向前迈一步，右脚随之向前跟步，距离左脚约20—30厘米；同时右拳直向前打出，左拳收回腰部左侧；动作与要点均与前右崩拳打法相同，请参阅前右崩拳图解。

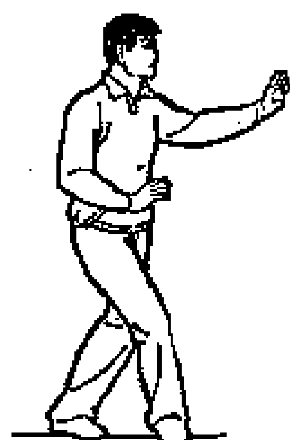
如此左右崩拳交替向原来路线打回，往返趟数不限，要根据体力自己掌握。最后打到起式的位置(崩拳右式)，再回身做收式动作。

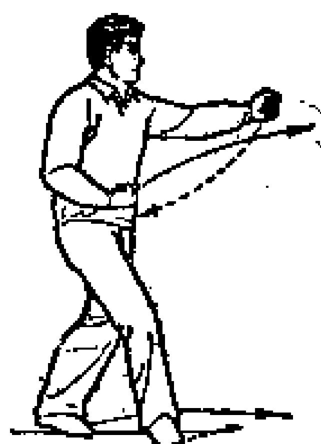
(八) 崩拳收式　① 向右回身，提右腿，劈掌等动作完

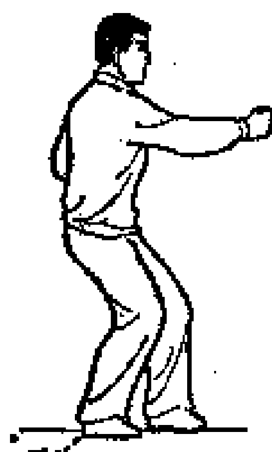
全与前(六)回身式和(七)崩拳右式相同(图十二-D20、21、22、23、24)，打成崩拳右式后身体不动；右脚向后撤回半步，

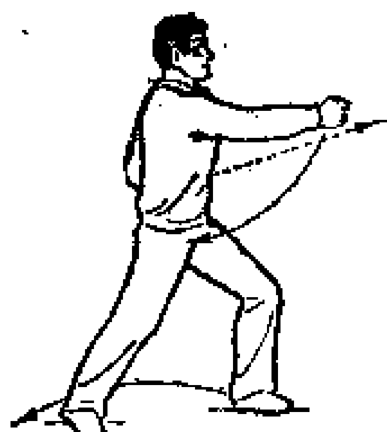

图 十二-D20


图 十二-D21


图 十二-D22


图十二-D23

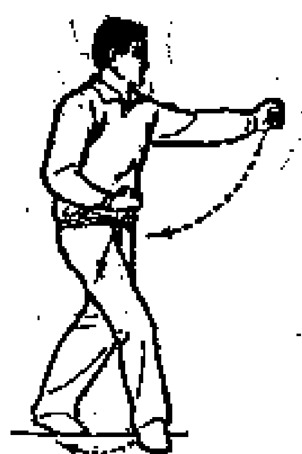

图十二-D24


图十二-D25

左脚再撤至右脚后方，两腿交叉，左脚顺，右脚横，左脚跟微离地面，仍成交叉半坐盘式；左脚后撤时，左拳向前打出，右拳收回腰部右侧，拳心向上；眼看左拳(图十二-D25、26)。

② 右臂屈肘由上经胸前下落，两手垂于身体两侧；同时右脚收回靠拢左脚，身体轻缓起立，保持向右半斜方向；两肩向下松沉；眼向前平视(图十二-D27)。

要点：退右脚时，两拳不动，注意右肩不可随着向后扭



图十二-D26



图十二-D27

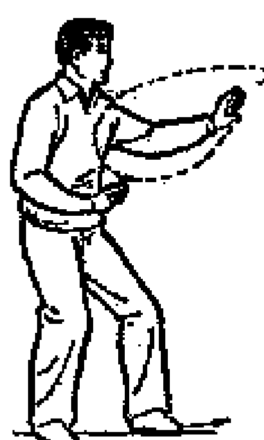
转，左脚向后撤，先用力以脚跟触地，再提起脚跟；两腿膝部要靠紧；左脚后撤与左拳向前打务要协调一致。

三、钻　拳

（一）预备式　起式方法完全同三体式动作，可参阅图九-D1—4及说明(图十二-D28)。

（二）右钻拳　① 由三体式预备姿势开始，左手握拳下落，经腹前翻转(成拳心向上)，再经胸前由嘴前向上钻出；右手也同时变拳，转为拳心向下，紧靠脐部右侧；左脚在左手钻出的同时向前垫步，脚尖外撇，膝部略向前弓；眼看左拳的小指(图十二-D29)。② 右脚向前迈一大步，左脚随之跟进半步，重心偏于左腿；同时右拳经胸部由嘴前顺着左拳上面钻出，高与鼻尖平，左拳向内翻转(腕部向里扣)撤回腹前，拳心向下，拇指紧靠脐部；眼看右拳的小指(图十二-D30)。

要点：垫左脚和钻左拳要动作一致；钻右拳和进右步也要一致，须做到手到脚停，整齐如一；迈步时步子要大，脚


图十二-D28

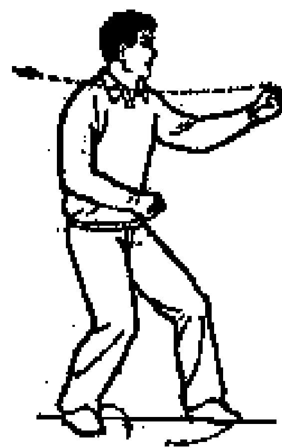

图十二-D29


图十二-D30

跟先触地，但避免抬脚过高。钻拳时力量要集中在拳的前端，前拳要与前脚尖相对，鼻尖又和前拳相对，前拳、前脚尖和鼻三点构成一直角三角形；上钻的拳向外拧劲；下按拳向内拧劲，肘要垂，肩要松，步要稳定。

（三）左钻拳　右脚向前垫步，脚尖外撇，然后左脚再向前迈一大步，右脚随之再跟进半步，重心偏于右腿；同时左拳翻转经胸部由嘴前顺右拳上钻出（拳心向上），高与鼻平，右拳向内翻转（腕部向里扣），撤回腹前，拳心向下，拇指紧靠脐部；眼看左拳的小指（图十二-D31、32）。

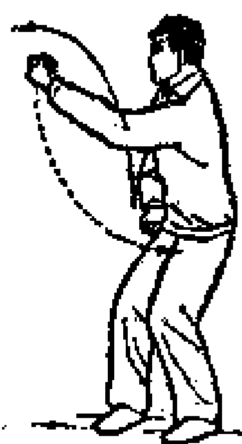

图十二-D31


图十二-D32

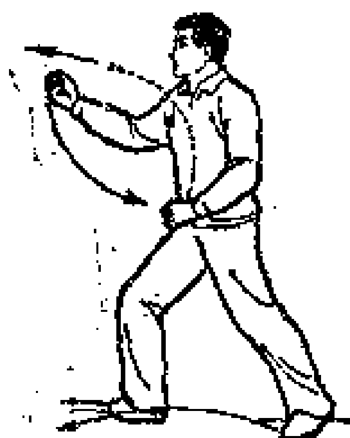
要点：完全与右钻拳相同〔参阅（二）的说明〕，惟左右相反。这样，可以左右式反复交替练习，次数多少根据场地等

条件而定。

（四）钻拳回身 钻出左拳之后(左拳左脚在前)，以左脚跟为轴，脚尖里扣，身体随之向右后转，两臂保持原状随身体右转 180 度，右脚在转体过程中，相应以脚尖为轴扭成顺直；然后，右脚垫步，脚尖外撇，右拳经胸部由嘴前顺左拳上钻出(拳心向上)，左拳向内翻转(腕部向里扣)撤回腹前，拳心向下，拇指紧靠脐部；眼看右拳小指(图十二-D33、34)。② 此式不停，再进左脚钻出左拳。如此再向原来方向打回，往返趟数不限，要根据个人体力情况掌握。



图十二-D33



图十二-D34

要点：回身时，眼要看着左拳，两臂要随身体转动，不可松劲，身体约转到 90 度时，再转右脚；头要顶，腰要塌。

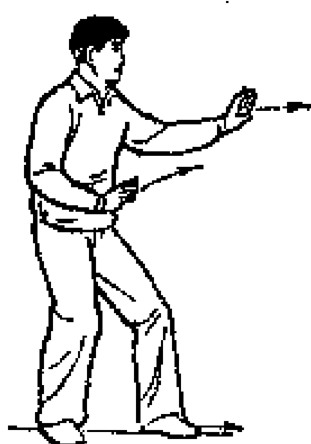
（五）钻拳收式 往返打到原来的位置时，作钻拳回身式，并打成左钻拳式停住。随后，左臂由上屈回经胸前下落，两手垂于身体两侧；同时左脚收回，靠拢右脚，身体站起，上体仍成向右半斜姿势，两肩向下松沉，呼吸要平稳，眼向前平视(参见图十二-D2)。

四、炮　　拳

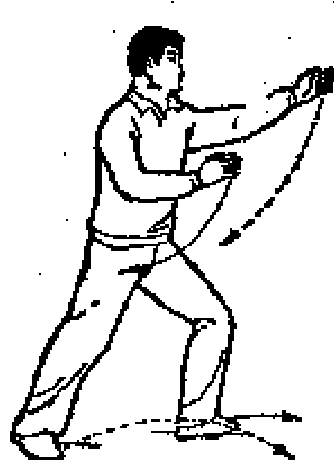
（一）预备式 起式方法完全与三体式动作相同。参阅图

九-D1—4及动作说明(图十二-D35)。

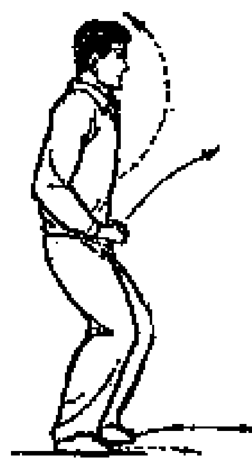
(二)右炮拳 ① 由三体式姿势，左脚向前直进半步，同时左臂微外旋，掌心斜向上方，手指向前；右臂微外旋，右掌前伸与左手心斜相对，随即右脚用力蹬地，尽力前进一步(身体不可高起)，屈膝半蹲，左脚随之跟进，并提起靠在右脚里侧踝关节处；两掌在右脚进步的同时变拳撤回，靠紧腹部两侧，拳心均向上；眼平看左前方(图十二-D36、37)。



图十二-D35



图十二-D36

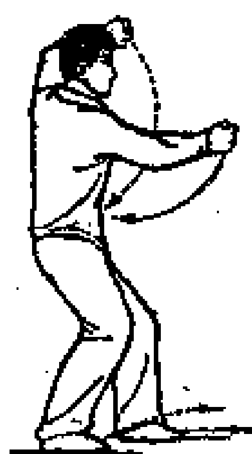


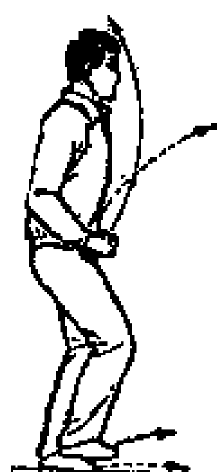
图十二-D37

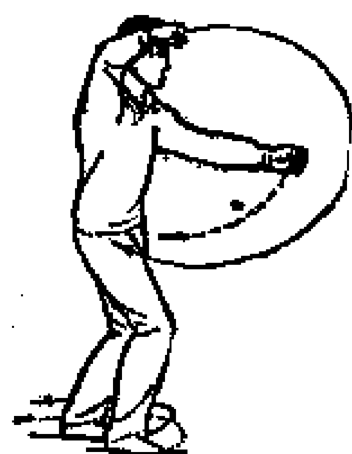
② 左脚向左前方斜进一步，右脚随之跟进半步，重心偏右腿；同时左拳经胸前、面前向上翻转，由拳心向里转为拳心向外，停于头部左额角旁(拳心朝前)，右拳由腰部顺左脚前进方向向前打出，拳眼朝上，肘部微屈，拳高与胸齐，眼看右拳(图十二-D38)。

要点：① 左脚向前直进和右手前伸要同时，右脚落地与两拳回撤也要一致，以上动作必须整齐如一。② 右拳向前打和左脚前进落地要一致；左拳上起时，要随着身体的转动先顺着胸部钻过鼻前，然后再向上翻转，切不要横着直接向上架；架起后拳勿过高，两肩要平要向下沉。

(三)左炮拳 ① 左脚向前半步，屈膝半蹲，右脚跟进，提起靠在左脚内侧踝关节处；同时，左拳由前向下落，与右


图十二-D38


图十二-D39


图十二-D40

拳相齐后同时撤回，紧靠腹部两旁，拳心均向上；眼平看右前方(图十二-D39)。② 右脚向右前方斜进一步，左脚随之跟进半步，重心偏于左腿；同时右拳经胸部、面部前方向上翻转，停于头部右额角旁(拳心向前)；左拳由腰部顺右脚前进方向向前打出，拳眼向上，肘部微屈，拳高与胸齐；眼看左拳(图十二-D40)。

要点：与右炮拳完全相同，惟方向、左右手相反。

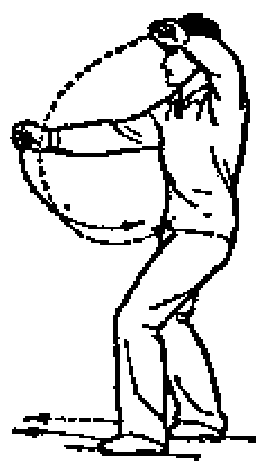
(四) 右炮拳 ① 右脚向前半步，屈膝半蹲，左脚再跟进提起，靠在右腿内侧踝关节处；同时右拳向下落，与左拳相齐后同时撤回，紧靠腹部两旁，拳心均向上；眼平看左前方(参看图十二-D37)。② 上左脚打右拳(参看图十二-D38)。这样，则可反复左右式交替进行练习。

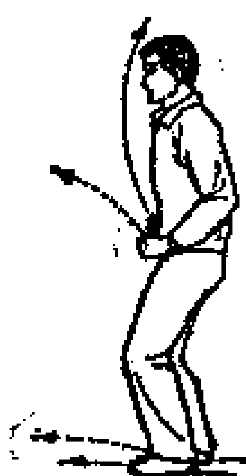
(五) 炮拳回身 ① 打出左炮拳之后(图十二-D40)，稍停，以左脚掌为轴，身体速向左后转；右脚随着转体方向落在左脚旁边，左脚随即提起紧靠右脚内侧踝关节处；同时右拳由前落下，与左拳一齐撤到腹部两旁，拳心均向上；眼平看左前方(图十二-D41)。② 上式略停，再向左前方进左脚打右拳，成右炮拳姿势；然后再垫左脚，进右脚打左拳，成

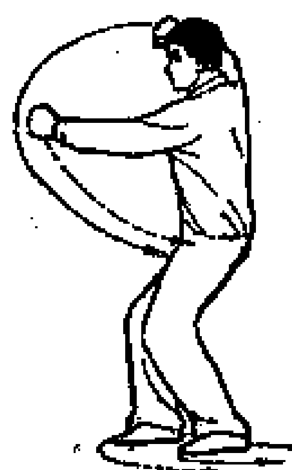
左炮拳式(图十二-D 42、43、44)。

如此再向原来路线打回，动作完全与前式相同，惟进行方向相反。


图十二-D41


图十二-D42


图十二-D43


图十二-D44

(六) 炮拳收式 到原来起式的一端，打出左炮拳之后，做炮拳回身式(参见前回身式说明)，再打出右炮拳式，稍停，两拳由胸前下落，垂于身体两侧，同时左脚撤回靠拢右脚，成立正姿势；眼平视前方(参阅 图十二-D2)。

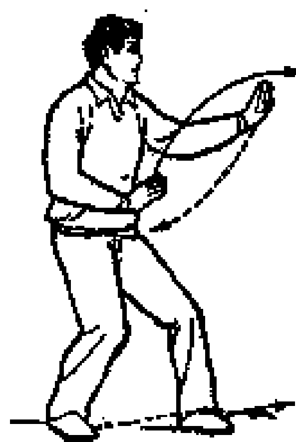
五、横　拳

(一) 预备式 起式方法完全同三体式(图十二-D45)。

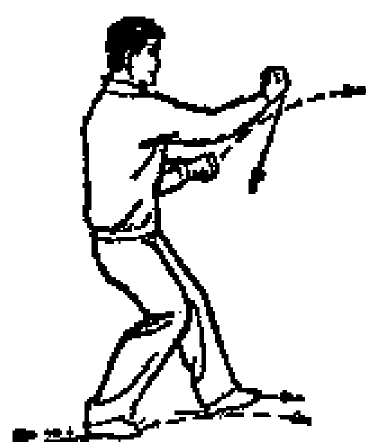
（二）**右横拳**　两拳握紧，然后左脚向左前方斜进一步，右脚随之跟进半步，重心偏右腿；同时右拳经胸前由左臂肘下方随右前臂外旋向前拧转冲出，拳心转向上，高与口齐，肘部微屈成弧形，左拳随上体左转，撤至右臂肘部下方，拳心向下；眼看右拳（图十二-D46）。

要点：右拳向前伸出时，拳心要慢慢向上向外翻转，左臂要向里、向下扣劲，两臂如同拧绳一样，不要有丝毫松懈，右拳既要有冲的力量，又要含着向右方横滚的劲（不要过分显露于外），两胯要缩，两膝要扣，头要顶，肩要松，右肩要向前顺，身体要稳。

（三）**左横拳**　左脚向前垫半步，右脚随之经左脚里侧向右前方迈一大步，右脚再跟进半步，重心偏于左腿；同时左拳拧着劲由右肘下向前冲出，拳心转向上，高与口齐，肘部微屈成弧形，右拳随上体右转撤至左肘下方，拳心向下；眼看左拳（图十二-D47）。



图十二-D45



图十二-D46



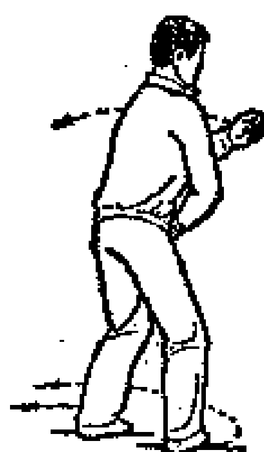
图十二-D47

要点：左脚垫步时，脚尖不要外撇，右脚进步要大，但必须经过左脚里侧走一弧形路线；进步时身体不要向上起，应保持平衡稳定；上体和上下肢要点与右横拳相同。

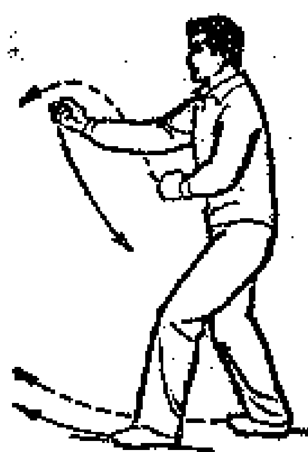
（四）右横拳　右脚向前垫半步，左脚随之经右脚里侧向左前方迈一大步，右脚再向前跟半步，重心偏右腿；同时右拳经胸前拧着劲由左肘下向前冲出，拳心转向上，高与口齐；同时左拳撤至右肘下方，各部要求皆同前右横拳式（参见图十二-D46）。

这样左右式反复交替练习。

（五）横拳回身　打出左横拳（右脚左拳在前）后，稍停，身体向左后转，右脚随转动方向向左脚内侧扣步落地（图十二-D48），左脚随即提起顺右脚里侧向左前方进一大步，右脚随之跟进半步，重心偏右腿；同时右拳在身体转动时，由胸前经左肘下方向前冲出，左拳随上体左转撤至右肘下方，拳心向下；眼看右拳（图十二-D 49）。



图十二-D48



图十二-D49

要点：左后转身时，身体不要散乱，两臂要随身体转动（右臂外旋，左臂内旋，互相拧劲）；右脚扣步不要太大，身体要稳定、灵活，速度要快。

这样可以依原来路线，进右步，打左拳（图十二-D50）打回去，左右动作相同；惟行进方向相反。

（六）横拳收式　打到原来起式的一端，等打出左拳（左

拳右腿在前)之后，作横拳回身式(图十二-D51)，再打出右横拳(参见图十二-D46)，稍停，两拳由胸前下落，垂于身体两侧；同时左脚撤回靠拢右脚，成立正还原姿势；眼平看前方(参看图十二-D 2)。

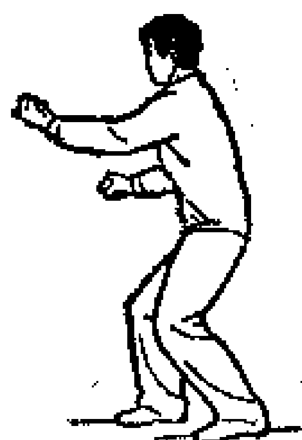


图 十二-D50



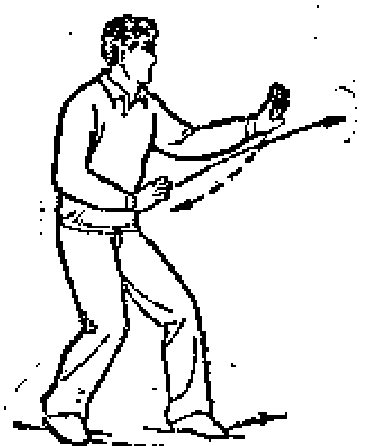
图 十二-D51

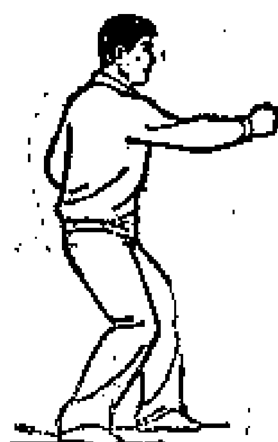
五行连环拳动作名称

(一) 预备式
(二) 进步右崩拳
(三) 退步左崩拳(青龙出水)
(四) 顺步右崩拳(黑虎出洞)
(五) 退步抱拳(白鹤亮翅)
(六) 进步炮拳
(七) 退步左劈掌
(八) 拗步右钻拳
(九) 跳步双劈掌(狸猫上树)
(十) 进步右崩拳
(十一) 回身式(狸猫倒上树)
(十二) 收式

五行连环拳动作说明

(一) 预备式 开始姿势同三体式，可参阅三体式说明(图十二-D52)。


图 十二-D52


图 十二-D53

（二）进步右崩拳 两掌变拳握紧，然后左脚前进一步，右脚随之跟进半步，重心偏右腿；前脚跟与后脚跟相对，两脚距离约20—30厘米；同时，右拳顺着左臂方向直向前打出，拳眼向上，拳面微向前倾，左拳撤至腰部左侧，拳心向上；眼看右拳（图十二-D53）。

要点：左脚前进落地与右拳打出要整齐一致，抬脚不要过高，身体要平稳，腰要塌住。

（三）退步左崩拳（青龙出水） 左脚、右拳不动，右脚向后撤半步，然后左脚再顺着右脚方向撤至右脚后方，两腿交叉，左脚顺，右脚横，左脚跟微离地面，成稍蹲姿势；左脚向后撤时，左拳向前打出，拳眼向上，右拳同时撤至腰部右侧，拳心向上；眼看左拳（图十二-D54、55）。

要点：退右脚位置不动，右肩也不可随着向后扭转；左脚后撤时先用力以脚跟触地，再离开地面；两腿膝部要靠紧（左膝抵住右膝弯处），左脚后撤与左拳前打，要整齐一致。

（四）顺步右崩拳（黑虎出洞） 右脚向前一步，左脚随之跟进半步；同时右拳顺着右脚方向直向前打出，拳眼向上，高与胸平；左拳撤至腰部左侧，拳心向上，成右拳右脚在前

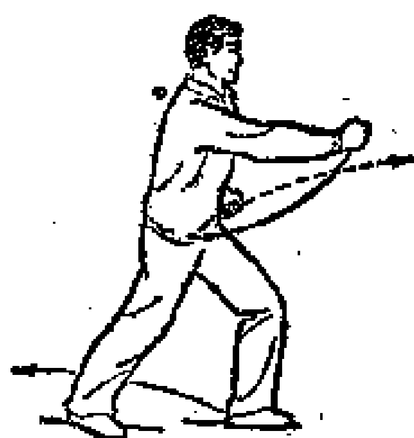


图 十二-D54

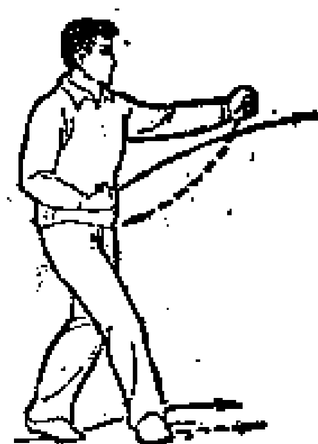


图 十二-D55

的顺步崩拳姿势；眼看右拳(图十二-D56)。

要点：右脚前进与右拳打出，要整齐一致，两肩向下沉，左肘与左肋部要靠紧，头要顶，腰要塌。

（五）退步抱拳(白鹤亮翅) ① 左脚向左后方撤半步，同时右臂屈肘，右拳贴近腹部由上向下插，拳心向上，左拳置于右拳下方，拳心向下(图十二-D57)。② 两臂同时向上

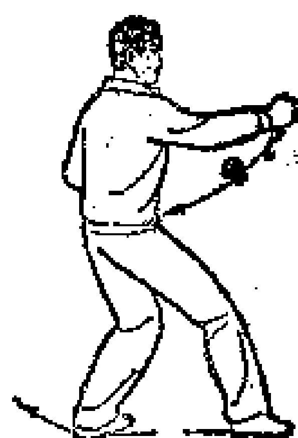


图 十二-D56

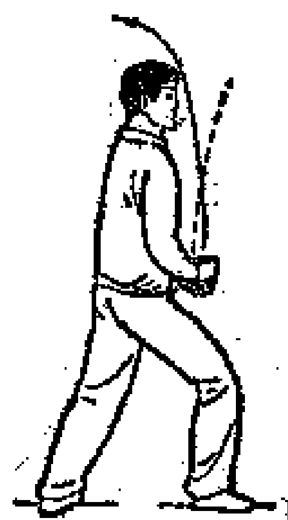


图 十二-D57

摇起(右拳左掌)，经头部前上方分开，再由两侧下落划一立圆，收到腹前，右拳落在左掌心内；上体稍右转，同时右脚撤到左脚前方；眼看前方(图十二-D58、59)。

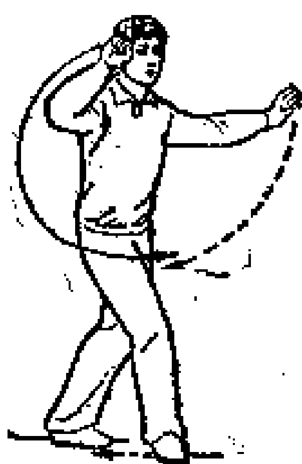


图 十二-D58

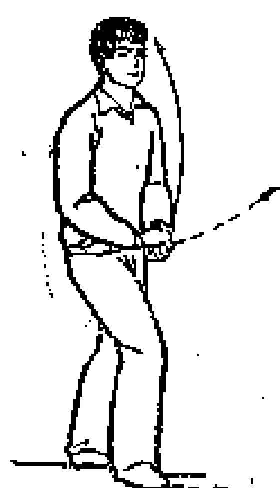


图 十二-D59

要点：① 右拳向下插与左脚向后撤动作要整齐一致，两臂与腹部要靠紧，两肩要尽力向下沉劲。② 两臂分开时，眼要随着看右拳，右拳落在左掌心和右脚撤回要一致，手脚发出一个响音，体现整齐一致（如身体动作完整不带音响亦可），头要顶，肩要沉，腰要塌，两前臂要紧靠腹部，不可离开，气要向下沉。

（六）进步炮拳　右脚向前迈进一步（略向右斜），左脚向前跟进半步；同时左掌变拳向前打出，右拳经胸前向上翻转上架，停于头部右上方，成右脚左拳在前的拗步姿势；眼看左拳（图十二-D60）。

要点：右脚前进落地时，要与左拳的打出整齐一致；右拳上起时，拳心要由里转向前，先向上钻，再向外翻转，不要横着向上架；肩要沉，腰要塌。

（七）退步左劈掌　① 右拳向体前下落，拳心向上，左拳收回停于腰部左侧，拳心向上；右脚随之向后撤一步；眼看右拳。② 左拳经右前臂上方前伸变掌翻转下按，右拳在左拳变掌翻转时，也变掌下按，停于腹前；眼看左掌（图十二-D61、62）。



图 十二-D60

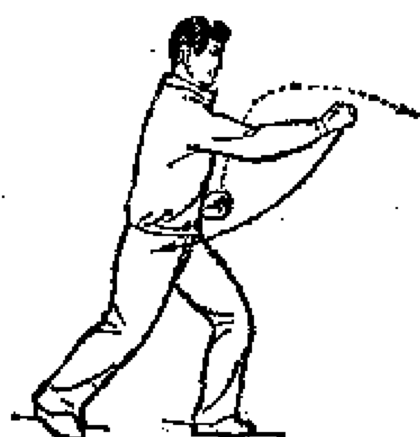


图 十二-D61

要点：以上两个动作须连贯起来，中间不要停。右拳向下落时，前臂要向里裹劲，左臂前伸时拳心要先向上再变掌翻转。两臂要下沉坠肘，不要伸直。

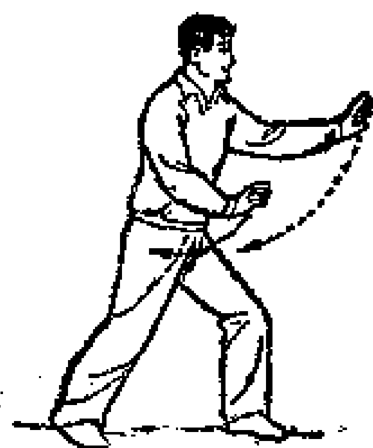


图 十二-D62



图 十二-D63

（八） 拗步右钻拳　①前式稍停，右脚不动，身体稍向右转，两掌随之由身体左侧下落变拳，收至腹前，拳心均向上，两前臂抱于腰部两侧；同时左脚收回提起，紧靠在右脚踝关节处；眼平看左方（图十二-D63）。②身体左转，左拳由胸前向上钻出，然后左脚前进一步，右脚随之跟进半步；同

时右拳顺左前臂上方钻出，高与鼻尖平，左拳向里翻转，撤回腹部左侧，拳心向下，眼看右拳(图十二-D64)。

要点：①两掌变拳收回和左脚收回要整齐一致；②右拳向上钻出和左脚进步落地也要完整协调，腰要塌，头要顶。

（九）跳步双劈掌(狸猫上树) 两手不动，左脚直向前垫半步，膝部微屈，右腿随之向上提起，脚尖上勾，然后右脚脚跟用力向前下踩落地，左脚随之跟进半步，脚跟离地，成前脚(右脚)横、后脚(左脚)顺的交叉半蹲姿势；同时左拳变掌顺右臂内侧上伸向前、向下劈，前手高不过口，右拳变掌撤至腹前；眼看左掌食指尖(图十二-D65、66、67)。

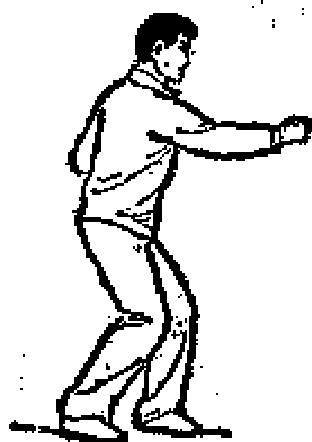


图 十二-D64

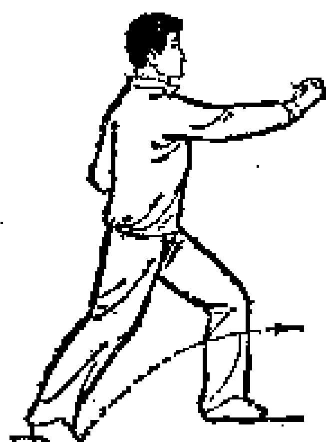


图 十二-D65



图 十二-D66

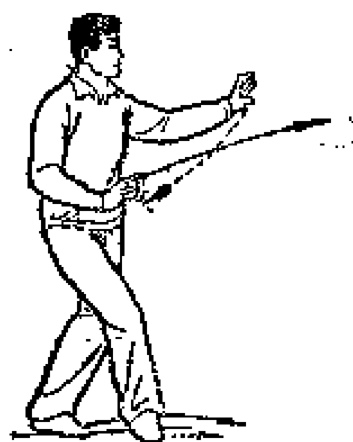


图 十二-D67

要点：右腿提起前蹬时，左腿不可伸直，并保持平衡稳

定；右脚落地要与左掌前劈动作完整一致；两腿交叉坐盘时，后腿膝部要与前腿膝窝抵紧；头要顶，肩要沉，腰要塌。

（一〇）进步右崩拳 两掌变拳，右脚先向前垫步，然后左脚向前进一步，右脚随之跟进半步，重心偏于后腿；同时右拳顺左臂直向前打出，拳眼向上，左拳撤至左腰侧（拳心向上）；眼看右拳（图十二-D68）。

要点：右脚向前垫步时，身体姿势不变，左脚进步时要远、稳、快，身体不要忽高忽低，要保持平衡。

（一一）回身式（狸猫倒上树） ①左脚尖里扣，以右脚掌为轴，身体向右后转180度；同时右拳屈肘收回右腰侧（拳心向上），重心偏于左腿；眼平看前方（图十三-D69）。② 右拳

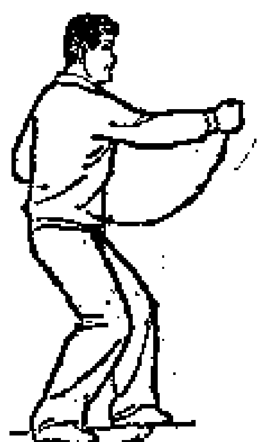


图 十二-D68



图 十二-D69

由胸前经下颏向上、向前钻出，高与鼻尖齐平；右腿向上提起，脚尖上勾，然后右脚脚跟用力向前、向下踩，横脚落地，左脚也随之跟进半步，脚跟离地，左膝与右膝窝抵紧；成前脚横、后脚顺的交叉半蹲姿势；同时，左拳顺着右臂内侧上伸，向前、向下劈，前手高不过口，右拳变掌撤至腹前；眼看左掌食指尖（图十二-D70、71）。

要点：转身速度要快，身体不可忽起忽落；右脚提起向前蹬时，左腿不可伸直，并保持平衡稳定；右脚落地要与左

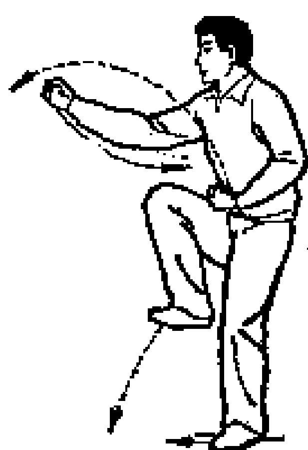


图 十二-D70

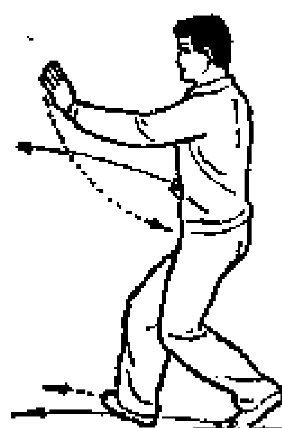


图 十二-D71

掌前劈完整一致；两腿交叉坐盘时，后腿膝部要与前腿膝窝抵紧；头要顶，肩要沉，腰要塌。

以上是连环拳单行动作说明，如果再继续向原来方向回打时，仍是垫前脚(右脚)进左步打右崩拳，再下接青龙出水式、黑虎出洞式、白鹤亮翅等。与上述动作完全相同，惟行进方向相反，故这里不再附图，请参阅前面说明。

(一二) 收式 往返打到原来起式的位置，回身后做收式，收式动作与五行拳的“崩”拳收式完全相同，这里从略(请参阅“崩”拳收式动作图片及说明)。

十二形动作说明

一、龙形

(一) 预备式
(二) 龙形左起落式
(三) 龙形右起落式
(四) 龙形左起落式
(五) 起身跳步双劈掌
(六) 进步右崩拳
(七) 回身式
(八) 龙形右落式
(九) 龙形左起落式
(一〇) 起身跳步双劈掌
(一一) 进步右崩拳
(一二) 回身式
(一三) 龙形右落式
(一四) 龙形左起落式
(一五) 收式

二、虎形

（一）预备式
（二）虎形左式
（三）虎形右式
（四）虎形左式
（五）虎形右式
（六）回身式
（七）虎形左式
（八）虎形右式
（九）收式

三、猴形

第一节

（一）预备式
（二）左转身猿猴挂印式
（三）猿猴叨绳式
（四）猿猴爬竿式

第二节

（五）右转身猿猴挂印式
（六）猿猴叨绳式
（七）猿猴爬竿式

第三节

（八）左转身猿猴挂印式
（九）猿猴叨绳式
（一〇）猿猴爬竿式
（本拳尚有第四、六节，因动作相同从略）
（一一）收式

四、马形

（一）预备式
（二）马形右式
（三）马形左式
（四）回身式
（五）马形左式
（六）马形右式
（七）收式

五、鼍形

（一）预备式
（二）鼍形左式
（三）鼍形右式
（四）鼍形左式
（五）鼍形右式
（六）回身式
（七）鼍形左式
（八）鼍形右式
（九）收式

六、鸡形

（一）预备式
（二）纵步前穿掌（金鸡独立）（一）
（三）纵步前穿掌（金鸡独立）（二）
（四）纵步金鸡独立

(五) 进步右崩拳(金鸡食米)
(六) 转身左撑掌(金鸡抖翎)
(七) 独立下插掌(金鸡上架)
(八) 进步右挑掌(金鸡报晓)
(九) 进步左劈掌
(一〇) 进步右劈掌
(一一) 独立左劈掌(金鸡独立)
(一二) 进步右崩拳(金鸡食米)
(一三) 转身左撑掌(金鸡抖翎)
(一四) 独立下插掌(金鸡上架)
(一五) 进步右挑掌(金鸡报晓)
(一六) 进步左劈掌
(一七) 收式

七、鹞形

(一) 预备式
(二) 鹞子束身式
(三) 鹞子入林式
(四) 鹞子钻天式
(五) 鹞子翻身式
(六) 鹞子束身式
(七) 鹞子入林式
(八) 鹞子钻天式
(九) 鹞子翻身式
(一〇) 收式

八、燕形

(一) 预备式
(二) 燕子抄水式
(三) 进步右崩拳(金鸡食米)
(四) 左劈掌
(五) 回身式
(六) 进步左劈掌
(七) 燕子抄水式
(八) 进步右崩拳(金鸡食米)
(九) 左劈掌
(一〇) 回身式
(一一) 进步左劈掌
(一二) 收式

九、蛇形

(一) 预备式
(二) 蛇形右式
(三) 蛇形左式
(四) 蛇形右式
(五) 回身式

（六）蛇形左式
（七）蛇形右式
（八）收式
一〇、骀形
（一）预备式
（二）骀形左式
（三）骀形右式
（四）回身式
（五）收式
一一、一二、鹰形、熊形合演
（一）预备式
（二）左鹰形落式
（三）熊形起式
（四）右鹰形落式
（五）熊形起式
（六）左鹰形落式
（七）回身式
（八）左鹰形落式
（九）收式

十二形动作说明

一、龙　形

（一）预备式　同三体式（图十二-D72）。

（二）龙形左起落式　两掌变拳（左掌随落随握拳）；左拳由体前向下落，经腹部、胸部贴近下颏处向上、向前伸，拳心向内，高与鼻尖齐平；右拳随即沿左臂内侧向上伸出，伸到两拳接近时，迅速向内翻转变掌向体前下按（距地面约20—30厘米）；左掌撤至左胯旁，臂成弧形；两掌下按的同时，身体向左转，左脚随之向外撇（左脚尖为轴），右脚（后脚）扭直，脚跟离地，身体略向前俯，成全蹲坐盘姿势；两掌掌心均向下；眼看右手（图十二-D73）。

要点：身体下蹲和两掌向下按的动作，速度要快，要整齐一致；臀部要接近后脚跟，腰要塌，头要顶。

（三）龙形右起落式　两掌变拳（右掌随落随握拳），右拳由体前收回，经腹部、胸部贴近下颏处向上，向前伸，拳

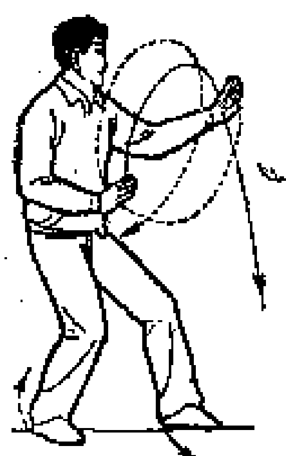


图 十二-D72

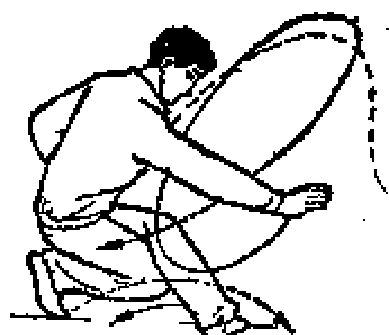


图 十二-D73

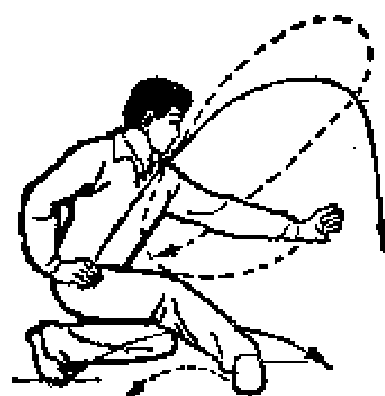


图 十二-D74

心向内，高与鼻尖齐平；同时身体向上跃起，两脚用力蹬地弹起，两脚在空中换成右前左后的交叉步，左拳随即顺着右臂内侧向上伸出，至两拳接近时，迅速向内翻转变掌向体前下按(距地面约20—30厘米)，右掌撤至右胯旁，臂成弧形；两掌下按的同时，身体右转猛向下蹲，成全蹲坐盘姿势，右脚尖外撇，左脚脚跟离地；两掌掌心均向下，身体略向前俯；眼看左手(图十二-D74)。

要点：身体上纵时，要与两臂上伸动作一致，下落时要和两掌下按动作整齐一致；两脚须在空中交换，速度要快。

(四) 龙形左起落式 动作与右式跳起换式相同，惟左右相反，请参阅右式动作说明(图十二-D 75)。

要点：与右式相同。

(五) 起身跳步双劈掌 两掌变拳(右掌随下落随握拳)，右拳由体前收回经腹部、胸部贴近下颏处向上、向前伸，拳心向内，高与鼻尖齐平；左拳置于左腰侧；同时身体直起，右脚随即提起，脚尖上翘，然后用左脚向前纵跳一步(单腿跳)，右脚跟前踩(横脚)落地，成右前左后的交叉坐盘半蹲姿势；同时左拳顺右臂内侧向上伸出，到两拳接近时，迅速内翻变掌向前按，高与肩齐，右掌撤至腹前；眼看左手食指

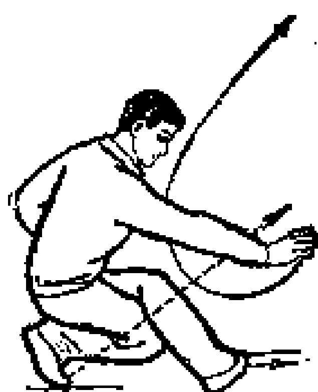


图 十二-D 75

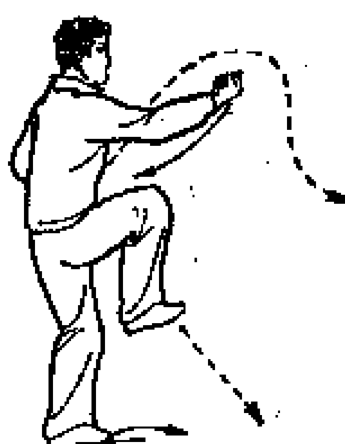


图 十二-D 76

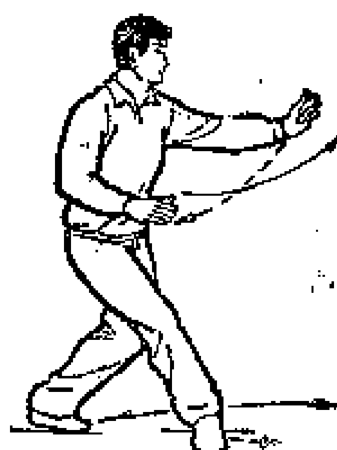


图 十二-D 77

(图十二-D 76、77)。

要点：右拳向上伸(钻)要与左脚纵跳动作一致；右脚向前踩，要脚跟用力，要和左掌前按下落一致，须完整协调。

(六) 进步右崩拳 两掌握拳，右脚前进半步，然后左脚迈进一步，右脚随之跟进半步；同时右拳直向前打出(崩拳)；眼看右拳(图十二-D78)。

(七) 回身式 接上式，右手撤回右腰侧(拳心向上)，左脚尖内扣，右脚掌为轴，身体向右后转180度，然后右拳经胸前由下颏处向前上方伸出；同时右腿上提，脚尖上翘，左腿微屈；眼看右拳(图十二-D 79、80)。

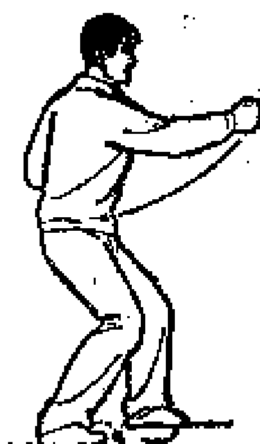


图 十二-D 78

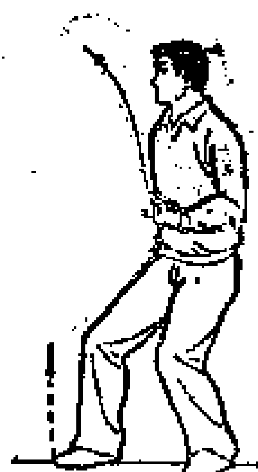
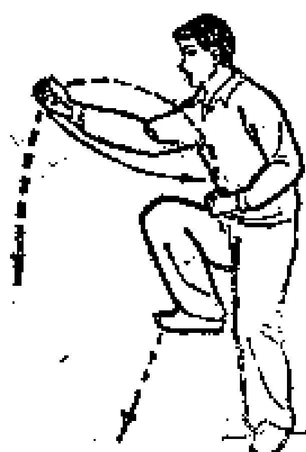
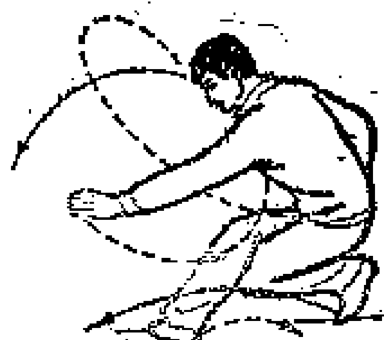
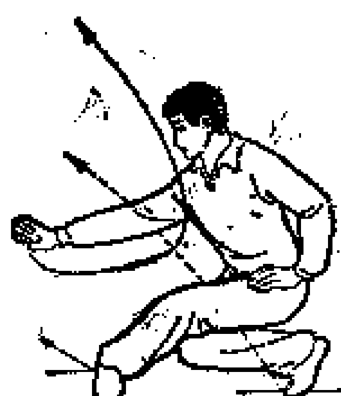


图 十二-D 79

(八) 龙形右落式 右脚横向下落，身体速向下蹲，左脚


图 十二-D 80


图 十二-D 81


图 十二D- 82

扭直，脚跟离地；同时左拳经右臂内侧上伸，伸到两拳相近时迅速变掌翻转直向体前下按(距地面约20—40厘米)，右掌撤到右胯旁，臂成弧形，两掌心均向下，两掌下按和下蹲的同时，身体向右转，成全蹲坐盘姿势，眼看左手(图十二-D81)。

(九) 龙形左起落式 右掌变拳，左掌由体前回收变拳，经胸前贴近下颏处向上伸(拳心向里)，高与鼻尖齐平，同时身体上起，两脚用力蹬地弹起，两脚在空中换成交叉步(左脚在前，右脚在后)；同时右拳顺左臂内侧向上伸，伸到两掌靠近时，迅速变掌翻转下按，左掌撤到左胯旁，右掌直向体前下按(距地面约20—40厘米)，身体左转下落成全蹲坐盘姿势，两掌心均向下；眼看右掌(图十二-D 82)。

(一〇) 起身跳步双劈掌 动作和要点与前起身跳步双劈掌动作和要点完全相同，惟行进方向相反(参阅前动作说明及图片)。

(一一) 进步右崩拳 与前右崩拳相同，惟行进方向相反(参阅前动作说明)。

(一二) 回身式 与前龙形回身完全相同，惟行进方向相反(参阅前动作说明)。

(一三) 龙形右落式

（一四）龙形左起落式 这两动皆与前（八）、（九）动作及要点完全相同，惟行进方向相反。

（一五）收式 打到原起式位置，打出左式之后，身体上起，左脚扭直，右脚尖外撇，同时左掌由右掌下面向前穿出，右掌撤到腹前，眼看左手，成三体式姿势（如预备式），然后再收左脚左掌成立正还原姿势。

二、虎　　形

（一）预备式 同三体式（图十二-D 83）。

（二）虎形左式 ① 左脚向前进半步（垫步），左掌随之略向前引伸，掌心翻转向右，指尖向前；同时右掌由体前直向前伸，掌心向左，指尖向前，两掌心斜相对；眼看前掌（图十二-D 84）。② 右脚继续向前进一大步，左腿随之跟进右腿内侧，左脚靠右腿踝关节处，脚尖翘起，两腿屈

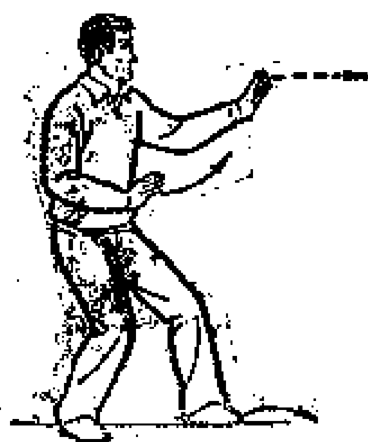


图 十二-D 83

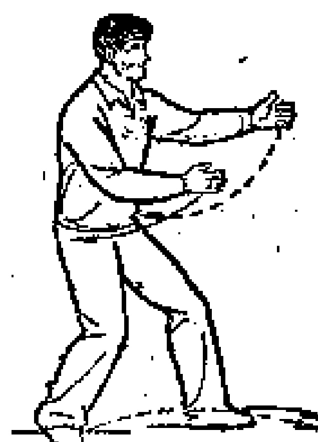


图 十二-D 84

膝半蹲成右独立步；同时两掌由体前撤至腰部两侧，两拳拳心均向上；眼看左前方（图十二-D 85）。③ 左脚向左前方进一步，右脚随之跟进半步，两脚跟前后相对，距离约20—40厘米，体重偏于右腿，成左虚步，同时两拳顺胸部向上伸，拳心向里，伸到口前猛然向里翻转变掌，向前按出，高与胸齐，掌心向前，两掌虎口相对；眼看左手食指尖（图十二-D

86)。



图 十二-D 85



图 十二-D 86

要点：① 左脚向前垫步与右掌前伸要一致；左脚落地不停，即该用力蹬地进右步，速度要快，中间不停，身体保持平稳。② 右脚向前进步要与两掌撤回的动作同时，不可有先后，撤回后两前臂要靠紧两肋，不可外张，左脚要贴住右腿踝关节、脚掌不可触及地面，身体要稳定，腰要塌，头要顶。③ 左脚前进动作要和两掌翻转前按动作整齐一致，两掌在向前按之前，要向上钻、贴近胸部到口前，两掌再速向前按出，要走一弧形线，不可直着向外推；按出后要沉肩，坠肘，塌腰，挺颈，两膝微里扣。

（三）**虎形右式** ① 左脚向前垫半步，右脚也随之跟至左腿踝关节处，两腿靠紧，右脚尖上翘，两腿屈膝半蹲，成左独立步；同时两掌变拳撤至腰部两侧，拳心向上，两前臂与腰部靠紧，眼看右前方(图十二-D 87)。② 右脚向右前方斜进一步，左脚也随之跟进半步，两脚跟前后相对，距离约20—40厘米；体重偏左腿，成右虚步；同时两拳顺着胸部向上伸，拳心向里，伸到口前猛然向里翻转变掌向前按出，高于胸齐，掌心向前，两掌虎口相对；眼看左手食指尖(图十二

-D 88)。

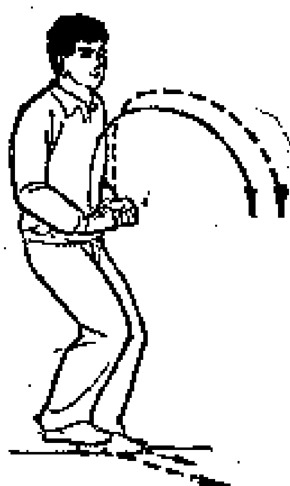


图 十二-D 87



图 十二-D 88

要点：① 左脚向前垫步要与两掌撤回动作同时，不可有先后；右脚贴紧左腿踝关节处，脚掌不可触及地面，身体要稳定，腰要塌，头要顶。② 右脚前进和两掌翻转前按要整齐一致；两掌在前按之前，要向上钻，贴近胸部，到口前再速向前按出；要走弧线，不可直向外推，两掌按出之后，要沉肩，坠肘，塌腰，挺颈，两膝要略向里扣。

（四）虎形左式 ① 右脚向前垫半步，左腿也随之跟到踝关节处，两腿靠紧，左脚尖上翘，两腿屈膝半蹲，成右独立步；同时两掌变拳撤至腰部两侧，拳心向上，两前臂与腰部靠紧；眼看左前方(参阅图十二-D 85)。② 完全与前左式(三)的动作及要点相同(参阅图十二-D 86)。

（五）虎形右式 动作及要点完全与前右式相同(参阅图十二-D 87、88)。

（六）回身式 打出右式之后，以左脚脚掌为轴，身体向左后转约 180 度，两掌随转身变拳收回腰部两侧，拳心向上；同时右脚提至左脚内侧(约20—30厘米)落地，左脚提起置于右踝关节处，两腿紧靠，左脚尖上翘；眼看左前方(图十二-D 89)。

③ 左脚向左前方斜进一步，右脚也随之跟进半步，两脚跟前后相对，距离约20—40厘米，体重偏右腿；同时两拳顺着胸部向上伸，拳心向里，伸至口前时猛然向里翻转变掌，向前按出，高与胸平，掌心向前，两虎口相对；眼看左前方（图十二-D 90）。

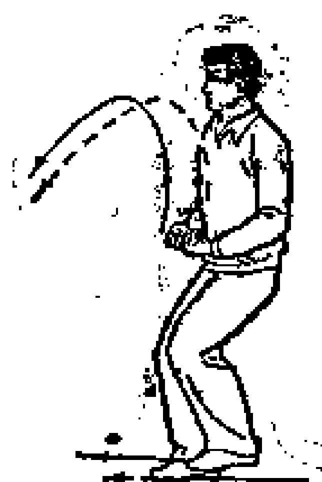


图 十二-D 89



图 十二-D 90

要点：转身时速度要快，右脚落地位置不要离左脚太远，在右脚将要落地时，左脚即提起，身体保持平衡稳定，不可忽起忽落，腰要塌，头要顶，两前臂要靠紧两腰侧。

（七）**虎形左式**　动作要点与前左式完全相同，惟方向相反。

（八）**虎形右式**　动作和要点与前右式完全相同，惟方向相反（参阅图十二-D 87、88）。

上述动作往返次数多少，根据个人体质和场地等条件自行掌握，必须打出右式（右脚在前）后，再回身。

（九）**收式**　打到原来起式位置转身打出左式之后，将左脚收回靠拢右脚，两掌由胸前下垂于身体两侧，成立正姿势。

三、猴　形

第　一　节

（一）预备式　同三体式（图十二-D 91）。

（二）左转身猿猴挂印式　① 身体速向右转，左掌向下向里收到胸前，掌心转向上；同时左脚也随之撤至右脚内侧，微停，身体又速向左转，左脚速向前迈一步，脚尖外撇（摆步），同时左掌掌心向下向外翻转横向外推，高与肩平，小指侧向上，掌心向外；眼看左掌（图十二-D 92）。② 体重移于左腿，身体继续向左转动，右脚向左脚内侧扣步，成八字形；然后左脚再顺着右脚脚跟方向后撤一大步；同时右掌向

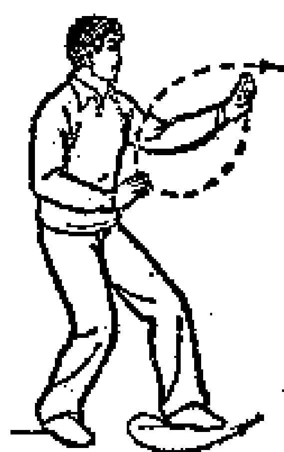


图 十二-D 91

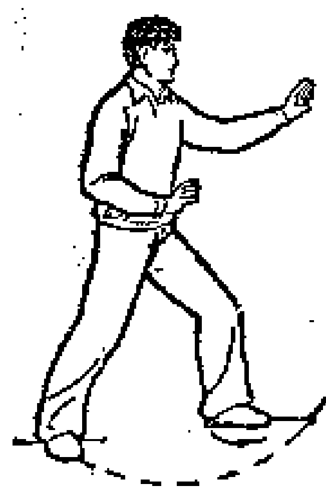


图 十二-D 92

左掌背上面前伸，高与眼平；左掌撤至腹前，两掌掌心均向下，重心偏于右腿；眼看右手（图十二-D 93、94）。

要点：① 左掌收回和翻转外推要和左脚的收回外摆动作整齐一致，眼神要随着身体转动。② 扣右脚时，要尽力向左转腰；左脚后撤和右掌前伸要一致。

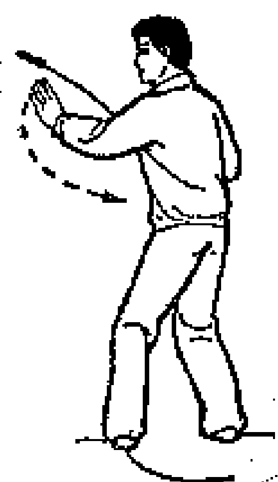


图 十二-D 93



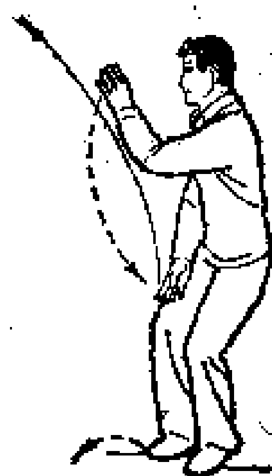
图 十二-D 94

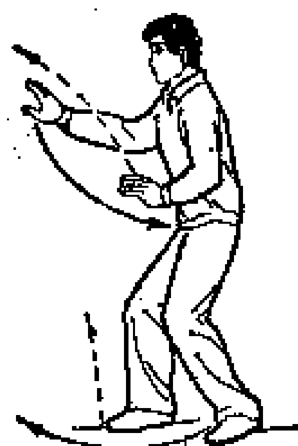
（三）猿猴叨绳式 右脚速向后撤半步，脚掌着地，膝部微屈，重心在左腿，成右虚步；同时右掌收至胯前，左掌顺着右肩方向向前探出，高与肩平，掌心向下；眼看前方(图十二-D 95)。

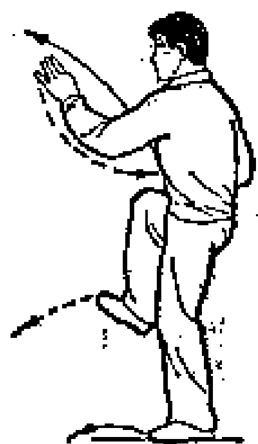
要点：右脚向后撤时，身体尽力向后缩身，腰要塌，颈要挺。

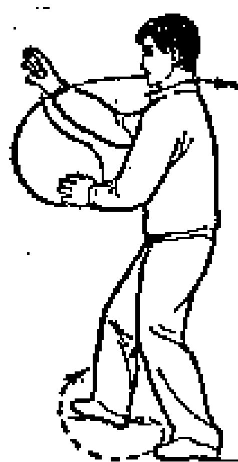
（四）猿猴爬竿式 ① 右脚向前进半步，同时右掌由左掌下面向前伸出，高与眼平；左掌撤至腹前，两掌掌心均向下，眼看右手(图十二-D 96)。② 左脚前进一步，落脚后不停，继续用左脚蹬地尽力向前跳一步，同时右腿提起；在跳步同时，左掌顺着右掌上面速向前、向上伸出，高与眼平；右掌撤至腹前，两掌掌心均向下，眼看左掌(图十二-D 97)。③ 右脚尽力向前迈一步，左脚随之向前跟进半步，同时右掌由左掌上面向前伸出，高与眼平，左掌撤至腹前，两掌掌心均向下；眼看右掌(图十二-D 98)。

要点：①②③ 动作要连贯，中间不停，进步、出掌速度都要快；跳步要远，要稳；左脚跳步要和左掌向前伸出的动


图 十二-D 95


图 十二-D 96


图 十二-D 97


图 十二-D 98

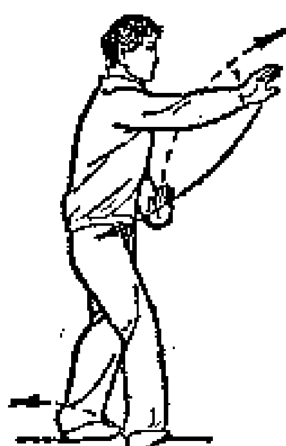
作整齐一致；落步后要稳健，眼神要随着两掌的伸缩交替看左右手(本节假设面向东起势，爬竿跳步方向应向西北角)。

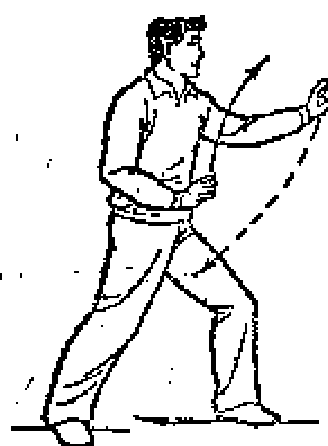
第 二 节

(五) 右转身猿猴挂印式 ①身体速向左转，右掌由上向下、向里收到胸前，掌心转向上；同时右脚也随之撤至左脚内侧，微停，身体又速向右转，右脚速向右前方迈一步，脚尖外撇(摆步)，右掌同时向下、向外翻转，横向外推，高与肩平，小指侧向上，掌心斜向外；眼看右掌(图十二-D 99)。

②体重移于右腿，身体继续向右移动，左脚向右脚内侧扣步，成八字形；然后右脚再顺着左脚跟方向向后撤一大步，同时左掌由右掌背上面伸出，高与眼平，右掌撤至腹前，两掌掌心均向下，重心偏于左腿；眼看左手（图十二-D100、101）。


图 十二-D99


图 十二-D100


图 十二-D101

要点：①右掌收回和翻转外推，要和右脚的收回向外摆动整齐一致，身体和眼神在转动过程中要协调一致。②扣步时要尽力向右转腰。

（六）猿猴叨绳式 左脚速向后撤半步，脚掌着地，膝部微屈，重心在右腿，成左虚步；同时左掌屈肘收至胯前，右掌顺着左肩方向向前探出，高与肩平，掌心向下；眼看前方（图十二-D102）。

要点：撤左步时，要尽力向后缩身，右腿膝部尽力弯屈，腰要塌，颈要挺。

（七）猿猴爬竿式 ①左脚向前进半步，同时左掌由右掌下面向前伸出，高与眼平，右掌撤至腹前，两掌掌心均向下；眼看左手（图十二-D103）。②右脚再前进一步，落地后不停，右脚蹬地尽力向前跳一步，同时左腿悬空提起；在跳步的同时，右掌顺着左掌上面速向前、向上伸出，高与眼

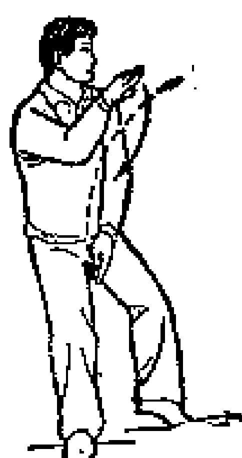


图 十二-D102

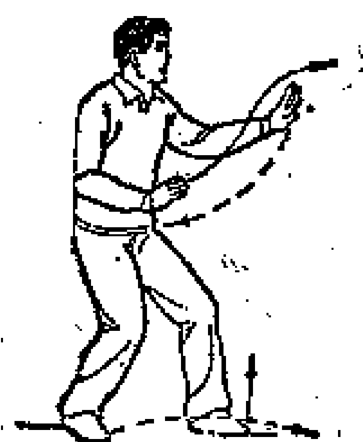


图 十二-D103

平，左掌撤至腹前，两掌掌心均向下；眼看右掌(图十二-D104)。③左脚尽力向前跨进一步，右脚随之跟进半步；同时左掌由右掌上面向前伸出，高与眼平，右掌撤至腹前，两掌掌心均向下；眼看左掌(图十二-D105)。



图 十二-D104



图 十二-D105

要点：①②③动作要连贯，中间不停，进步、出掌动作都要快；跳步要远，要稳；右脚跳步要和右掌前伸的动作整齐一致；落步后要稳健，眼神要随着两掌伸缩交替看左右手(本节爬竿跳步方向向东南角)。

第 三 节

（八）左转身猿猴挂印式 ①身体速向右转，左掌向下、向里收到胸前，掌心转向上；同时左脚也随之撤至右脚内侧，微停，身体又向左转；左脚速向前迈一步，脚尖外撇（摆步），左掌也同时向下、向外翻转，横向外推，高与肩平，小指侧向上，掌心向外，眼看左掌。此式与第一节、左转身挂印式相同(图十二-D106)，惟方向不同。②与第一节猿猴挂印动作相同(图十二-D107、108)。

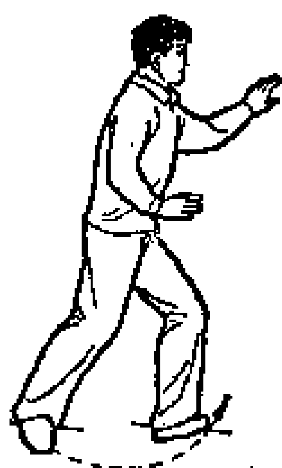


图 十二-D106

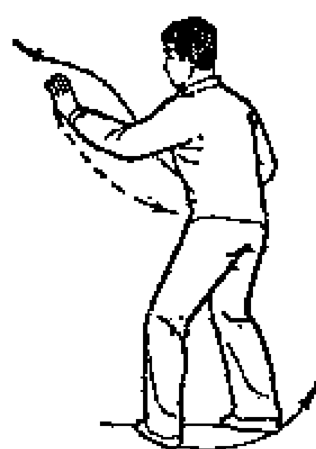


图 十二-D107

（九）猿猴叨绳式、（一〇）猿猴爬竿式 动作和要点完全与第一节相同，惟方向不同；本节爬竿跳步的方向是西南角(图十二-D109)。

以下尚有第四、五、六节，与前面左右式相同，惟第四节的跳步方向是东北角，第五节的跳步方向是原来起势的位置(正西)；请参阅前左右式动作说明，这里不逐一介绍。切记右手在前，向右转身，左手在前，则向左转身。

（一一）收式 打到第五节右手在前时(接近原来位置)，

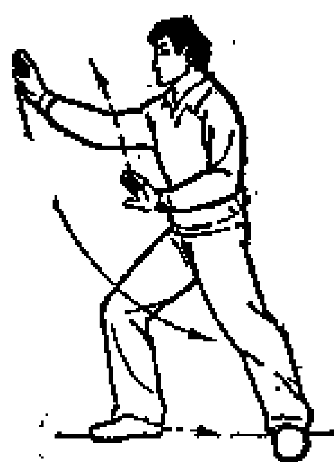


图 十二-D108

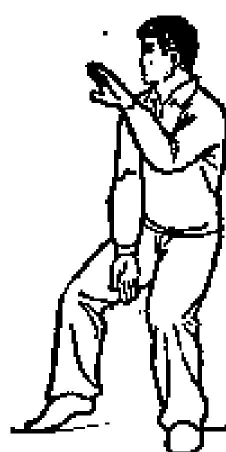


图 十二-D109

再向右转身接第六节，作到叨绳姿势(右手在上、左脚在前，如图十二-D102)后，将左掌经胸前伸出，右掌落到腹前；同时左脚前移，成原来“三体式”姿势(图十二-D91)。上式略停，再收回左脚，两手垂于身体两侧，成立正还原姿势。

四、马　形

(一) 预备式　同三体式(图十二-D110)。

(二) 马形右式　左脚向前垫步，同时两掌变拳，左拳翻转，拳心向上，重心偏于左腿(图十二-D111)；略停；右脚向前尽力迈一大步，左脚随之跟进半步，重心坐于左腿；同时，右拳翻转，拳心向上，顺左臂下面向前伸出，高与肩平；两拳在接近时，同时向内翻转，拳心向下，左拳撤至右肘内侧，两臂成弧形，眼看右拳(图十二-D112)。

要点：右拳伸出时，要尽力向前推(冲劲)，左拳尽力向后拉，以增加前拳的力量；左脚跟步时，不要离前脚太近，两膝要略向里扣劲，腰要塌，头要顶，肩要沉。

(三) 马形左式　右脚向前垫步，体重前移；同时右拳

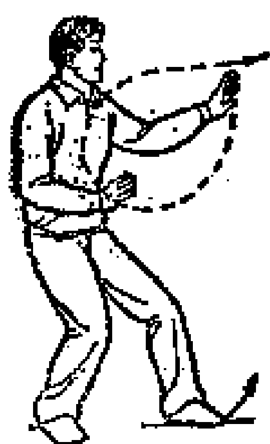


图 十二-D110

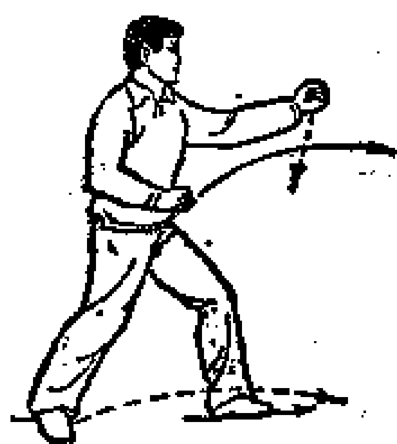


图 十二-D111

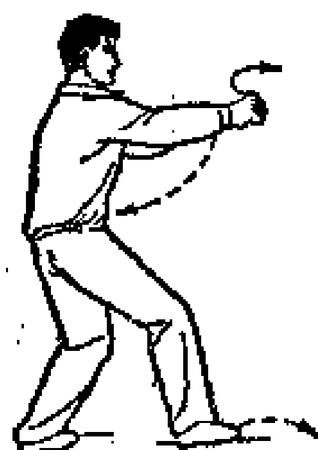


图 十二-D112

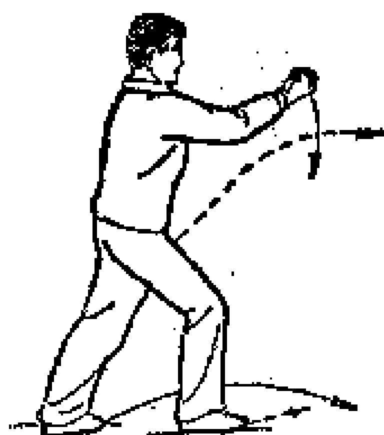
拳心翻转向上，左拳撤至腹前，续之左脚尽力前进一步，右脚随之跟进半步，重心偏右腿；同时左拳翻转，拳心向上，顺右拳背下向前伸出，高与肩平；两拳在接近时，同时向内翻转，拳心向下，右拳撤至左肘内侧，两臂成弧形；眼看左拳(图十二-D113、114)。

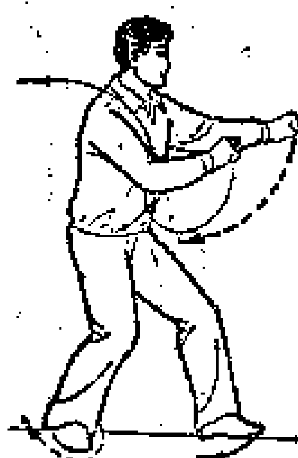
(四) 回身式　身体向右后转，左脚跟为轴，脚尖里扣；右脚随之扭直后，再向前进半步，脚尖外撇(垫步)；同时右拳下落，由腹前经胸部，由下颏处向前上方伸出，高与眼齐，拳心斜向内；左拳收回腹前，拳心向下；眼看右拳（图十二-D115)。

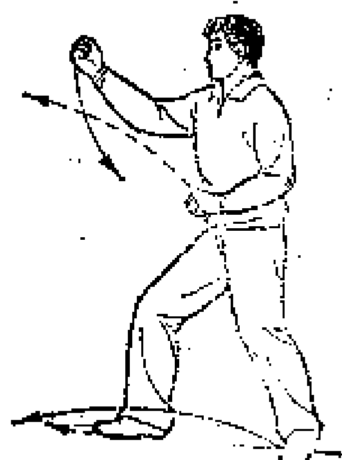
(五) 马形左式　与前马形左式完全相同，惟行进方向相反(图十二-D116)。

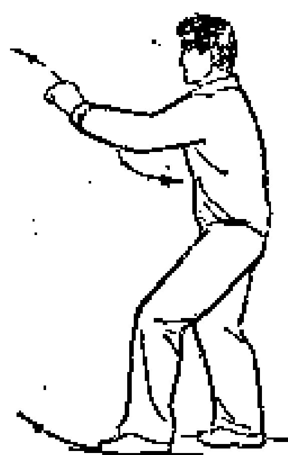
(六) 马形右式　与前马形右式完全相同，惟行进方向相反(图十二-D117、118)。

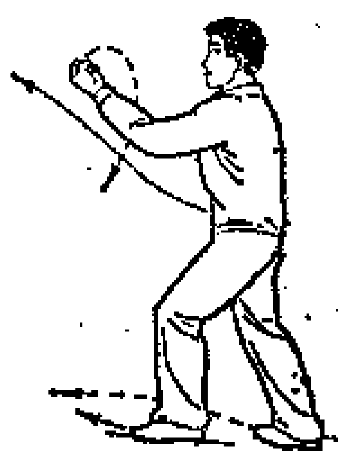
(七) 收式　打到原来起式位置后，打出左式再回身(回身式参阅前回身动作说明)，回身之后，再打左式，停住(参见图十二-D113、114)；将左手右脚收回，成立正还原姿

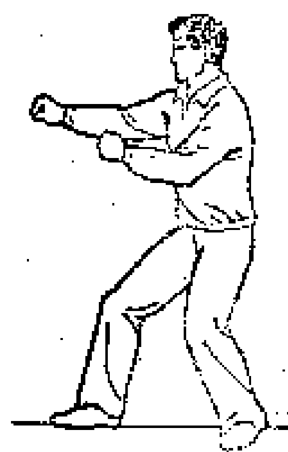

图 十二-D113


图 十二-D114


图 十二-D115


图 十二-D116


图 十二-D117

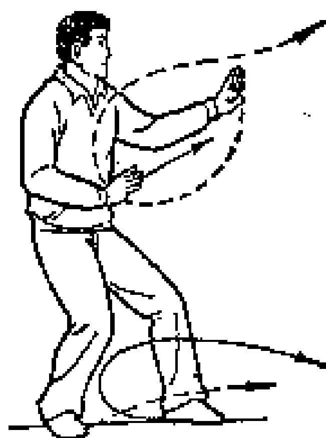

图 十二-D118

势。

五、鼍　形

（一）预备式　同三体式(图十二-D119)。

（二）鼍形左式　身体向右转，不停，再向左转身；左掌同时由前向下、向里、向上翻转(裹劲)，至口前再变成俯掌，横着向左前方撑出去，高与口平，臂成弧形，掌心向下；左脚随左臂收回右脚内侧，不停，即刻再向左前方迈出一步，右脚随着向前跟进，停在左脚内侧，脚尖着地；右掌


图 十二-D119

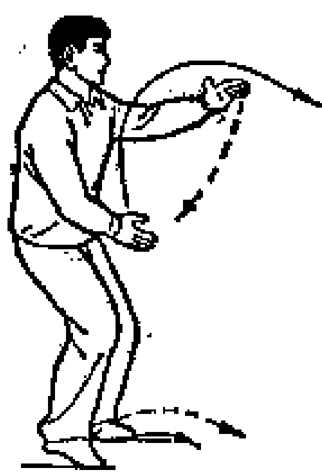

图 十二-D120


图 十二-D121

掌心随手腕翻转向上，停在腹前；眼看左掌(图十二-D120)。

要点：左脚与左掌要同时收回，再向左迈出，动作要整齐一致；左掌向左前撑出时，掌的外缘用力，腰要塌，头要顶。

(三) 鼍形右式 上式不停，右脚再继续向右前方进一步，左脚随之跟进，停在右脚内侧，脚尖着地；同时右掌经胸前向上、向右翻转(裹劲)，至口前变俯掌，横着撑出去，高与口平，臂成弧形，掌心向下；左掌下落掌心翻转向上停在腹前，眼看右掌(图十二-D121)。

要点：右脚前进落地，要和左掌撑出动作协调一致，不可分先后；左掌(左式)向左撑出后，右掌随之在腹前不停，继续向右撑出；右掌撑出时，掌的外缘用力，腰要塌，头要顶；两臂摆动须连贯。

(四) 鼍形左式 动作和要点同前左式(参阅图十二-D120)。

(五) 鼍形右式 动作与要点同前右式(参阅图十二-D121)。

(六) 回身式 打出右式之后，不停，左脚稍离地面，身体速向左后转，左掌由腹前随着转身动作向上、向左撑出，

掌心向下，左脚向左后方落地；右掌也随之向下，经胸前继续向右前方翻转，变成俯掌撑出，高与口平，掌心向下；左掌在右掌翻转撑出时，随之下落，停在腹前，掌心向上；右脚随身体左后转之后向前迈一步，左脚随之跟至右脚内侧，脚尖着地；眼看右掌(图十二-D122)。

要点：向左后转身时，速度要快，左脚向后落地后立即进右脚，中间不停；两臂左右摆动要连贯，转身时用腰部带动，旋转要灵活不滞。

（七）鼍形左式 动作和要点同前左式，惟方向相反(图十二-D123)。

（八）鼍形右式 动作和要点同前右式，惟方向相反(图十二-D124)。

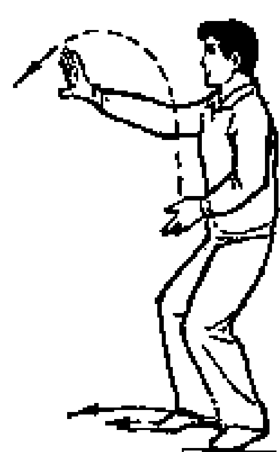


图 十二-D122

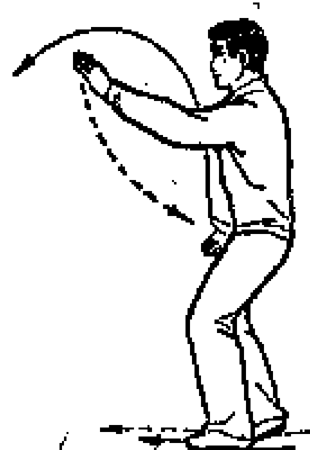


图 十二-D123

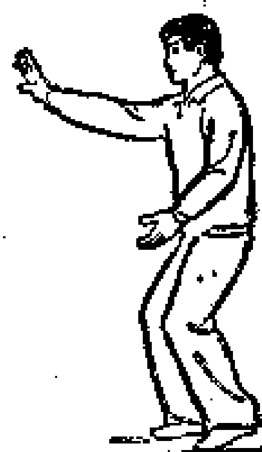


图 十二-D124

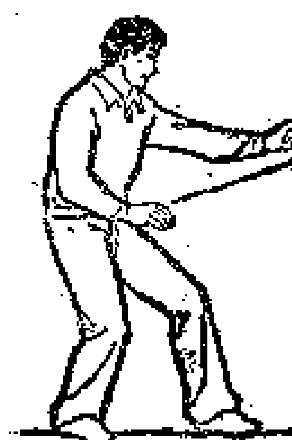
（九）收式 打到原来位置时，仍由左向后转身(参阅前转身图及说明)，再继续打出左式；然后将右脚撤回一步，左掌经体前落下，两手垂于身体两侧，左脚撤回靠拢右脚，成立正姿势。

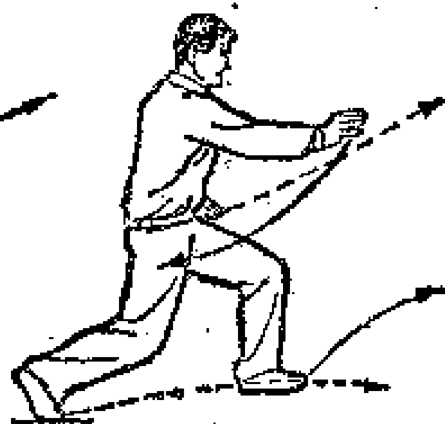
六、鸡　形

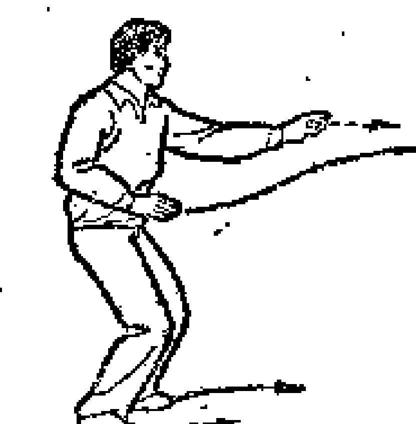
（一）预备式 同三体式姿势，惟身体略向前俯一些，可

参阅前劈拳起式动作说明(图十二-D125)。

(二) 纵步前穿掌(金鸡独立)(一) ① 右掌由左掌下面向前穿出，高与胸齐，左掌撤至腰部左侧(掌心向下)；同时身体向下略蹲，左脚向前进半步(垫步)，屈膝前弓，右腿膝部弯屈，右脚跟离地，上体略向前俯，眼看右手(图十二-D126)。② 右脚尽力向前进一步，屈膝半蹲，左腿随之跟到右腿内侧，左脚提起，脚尖上翘，紧靠在右腿踝关节处，成独立步；同时左掌由右掌下面向前穿出，高与胸齐，右掌撤到腰部右侧(掌心向下)；眼看左手(图十二-D127)。


图十二-D125


图十二-D126


图十二-D127

要点：两腿前进时，身体不要过于前俯；纵步要远，要稳；独立时，腰要塌，头要顶，精神要贯注。

(三) 纵步前穿掌(金鸡独立)(二) 动作同(一)、(二)，只是重复一次；不同之处是(一)、(二)动作是由三体式进左脚，此式是由提步进左脚；其它动作完全相同。

(四) 纵步金鸡独立 两手不动，左脚先尽力进一步，然后右脚再继续前进一步，屈膝半蹲，左脚仍跟到右腿内侧，紧靠在右腿踝关节处，脚尖上翘，成独立步，眼仍看左手(参

阅图十二-D127)。

要点：第三个独立式中左右脚进步时，身体高矮不变，两腿要靠紧，要平衡稳定，进步时速度要快，两步要连贯紧密；腰要塌，肩要松。

(五)进步右崩拳(金鸡食米) 左脚前进一步，右脚随之靠近左脚跟，身体略向下蹲；右掌变拳在进左脚的同时，向左掌下方打出，左掌扣于右腕之上，眼看右拳(图十二-D128)。

要点：前脚落地与右拳打出要整齐一致，速度要快，腰要塌，头要顶，右肘微屈，不要伸直。

(六)转身左撑掌(金鸡抖翎) ① 身体右转约90度，右腿向后退一步，左腿也随之稍向后撤，两脚均横，成右重左轻的半马步；同时左掌尽力向左下方撑开，停于左膝旁(掌心向下)，左臂成弧形，右拳屈肘提到右额角前(拳心向外)；眼看左掌(图十二-D129)。

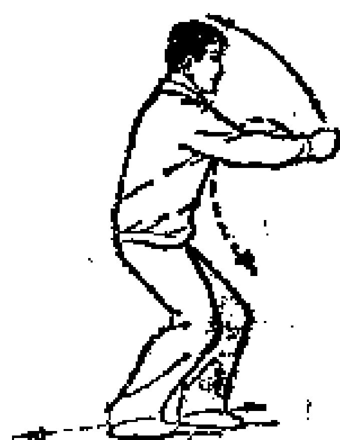


图 十二-D128

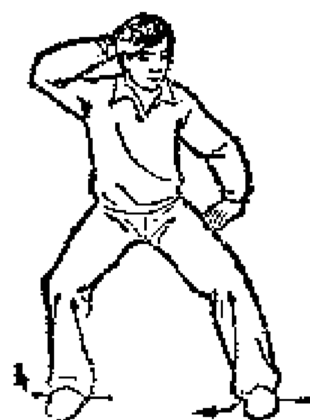


图 十二-D129

要点：左掌右拳分撑时，要与右腿后撤用劲整齐一致；转身时，腰部要用劲扭转，以保持身体的完整性；腰要塌，颈要挺，胯要缩，动作速度要快。②上式略停，身体再急向右转，左腿向后蹬劲，左掌继续向后撑劲，停在左胯旁，右拳

位置不动，眼看前下方(图十二-D130)。

要点：向右转身和左腿后蹬用劲要一致，左脚跟不可离地。

(七) 独立下插掌(金鸡上架) 左脚向前进一步，屈膝半蹲，右腿随之跟在左腿内侧，右脚靠紧左踝关节处，脚尖上翘，成左独立步；同时右拳变掌经胸前(贴近身体)向左下方插下(掌心向外)，左掌由左下方经胸部向右上方上穿，停在右肩前（掌心向内)，指尖向上；眼平看右前方（图十二-D131)。

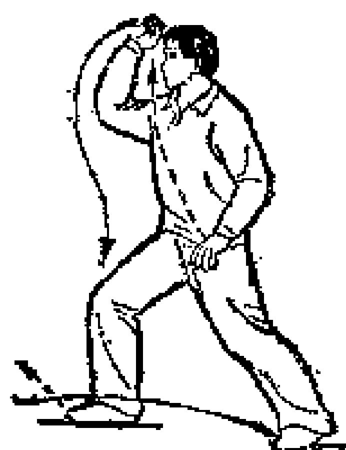


图 十二-D130



图 十二-D131

要点：左掌上穿、右掌下推时，两臂要贴近身体，动作要一致；两手的小指要向里裹劲，手腕手背要平直，手指挺直；身体要正直、稳定；头要顶，腰要塌，两腿要靠紧，右脚不可着地。

(八) 进步右挑掌(金鸡报晓) 右脚向前进一步，膝部微屈，左脚随之跟进半步，体重偏左腿，同时两臂右上左下分开，右掌挑起高与眼平，指尖向上，臂微屈，左手下落停于左胯旁，掌心向下，臂部不要伸直；眼看右手食指(图十二-D132)。


图 十二-D132


图 十二-D133

要点：右手前挑和左手下落要与右脚落地动作协调一致；上挑的手要用力，两臂要松，头要顶，腰要塌。

(九) 进步左劈掌 ① 左脚左掌不动，右掌向外翻转下压，掌心向上；同时右脚略向前移，脚尖外撇约45度，眼看右掌（图十二-D133）。② 左脚向前进一步，右脚随着跟进半步，重心偏于右腿；同时左手顺右臂内侧向前劈下，高与肩齐，右掌撤到腹前，掌心向前下方；眼看左掌指(图十二-D134)。

要点：垫步要和右掌外翻动作一致；左脚前进要与左掌前劈动作一致；左腿膝部微屈，腰要塌，肩要松。

(一〇) 进步右劈掌 两掌变拳，左拳下落，经胸前由下颏处向前、向上伸出(拳心向上)；同时左脚向前垫步，脚尖外撇；上式不停，右拳向左臂内侧前伸，至两拳接近时，速向里翻转变掌前劈，高与肩齐，左掌撤至腹前，两掌心斜向前下方；同时右脚前进一步，左脚随之跟进半步，重心偏于左腿，成右劈拳式；眼看右掌(图十二-D135)。

要点：与左式完全相同，惟方向相反。

(一一) 独立左劈掌(金鸡独立) 两掌变拳，右拳下落经胸前由下颏处向前、向上伸出，拳心向上；上式不停，左拳



图 十二-D134

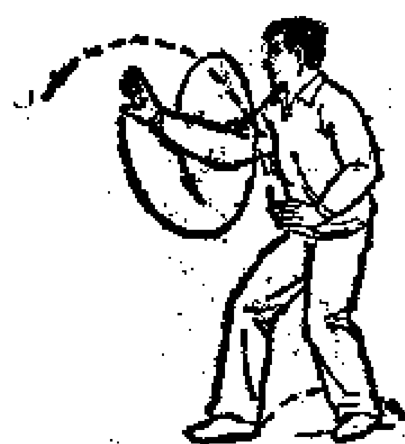


图 十二-D135

随即顺着右臂内侧向前伸，到两拳接近时，向内翻转变掌下劈，高与腰平，右掌撤到腹前，两掌心均向前下方；同时右脚撤至左脚位置急速落地，屈膝半蹲，左脚随之提起，靠在右踝关节处，脚尖上翘，成右独立步；眼看左掌（图十二-D136）。

要点：先将右手撤回向上伸出，左掌下劈要和右脚落地动作协调一致，独立步要稳、右脚落地时，要沉着有力，腰要塌，头要顶，肩要松，身体要稳定。

（一二）进步右崩拳（金鸡食米） 与前"金鸡食米"动作及要点完全相同，惟方向相反（图十二-D137）。

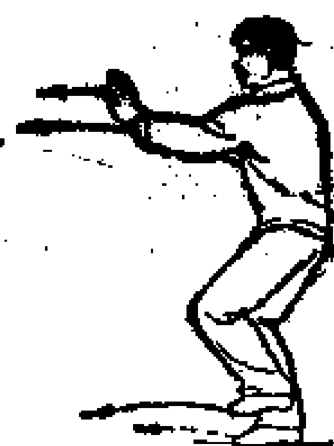


图 十二-D136

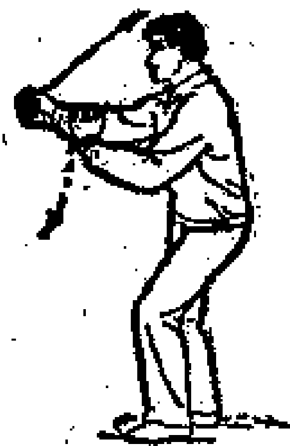


图 十二-D137

（一三）转身左撑掌（金鸡抖翎） 与前"金鸡抖翎"动作

及要点完全相同，惟方向相反(图十二-D138、139)。

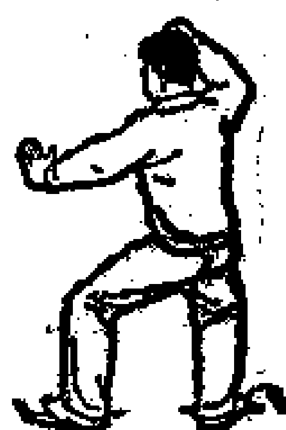


图 十二-D138



图 十二-D139

(一四) 独立下插掌(金鸡上架) 与前金鸡上架动作及要点完全相同，惟方向相反，参阅前说明(如图十二-D140)。

(一五) 进步右挑掌(金鸡报晓) 与前“金鸡报晓”动作及要点完全相同，惟方向相反(图十二-D141)。

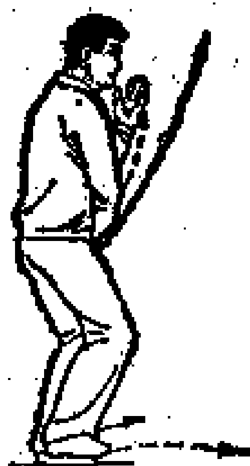


图 十二-D140

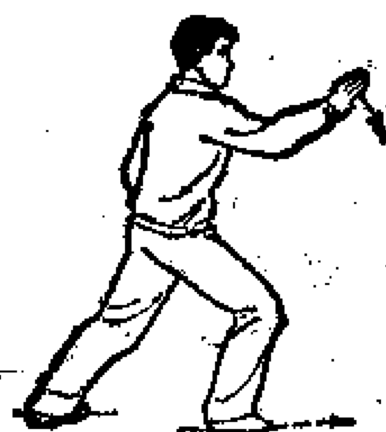


图 十二-D141

(一六) 进步左劈掌 同(九)动作，惟方向相反(图十二-D142、143)。

(一七) 收式 左臂屈肘，左手由胸前下落，两臂垂于身体两侧，同时左脚收回，靠拢右脚，成立正还原姿势。



图 十二-D142



图 十二-D143

七、鹞　形

（一）预备式　同三体式(图十二-D144)。

（二）鹞子束身式　两掌变拳，右拳拳心翻转向上，由左前臂下面向前、向上伸出，高与眼平，左拳在右拳前伸的同时，拳心翻转向上撤至腹前，两拳拳心均向里；左脚在两掌变拳之后，向前垫半步，然后右脚在右拳上伸的同时，向前进一步，左脚随之跟至右腿内侧，左脚靠紧右踝关节处，脚尖上翘；眼看右拳(图十二-D145)。

要点：右拳伸出要和右脚落地整齐一致，身体要平衡稳定，肩要沉，腰要塌。

（三）鹞子人林式　① 左脚直向前进一步，重心仍在右腿，右脚尖略向外撇；同时左拳直向前打出，高与胸平，拳眼向上，右前臂向外、向上翻转上架，右拳置于右额角前，拳心向前，拳眼向下，成左顺步炮拳式；眼看左拳(图十二-D146)。

要点：左脚进步要与左拳打出、右拳上架整齐一致，左臂不要伸直，左肘与左膝要上下相对，两膝关节要微向里扣，两肩要向下沉。



图 十二-D144



图 十二-D145

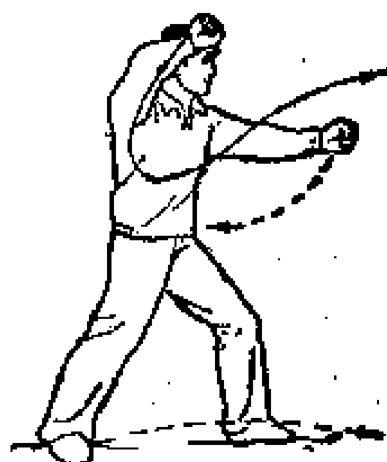


图 十二-D146

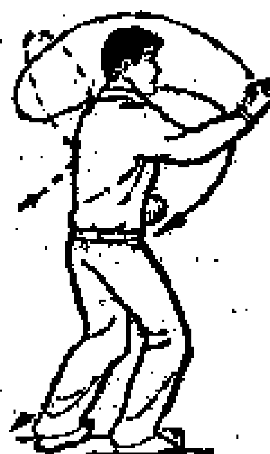


图 十二-D147

（四）鹞子钻天式 右前臂内旋下落，拳心转向上，左拳先向上翻转再向里扣，右拳顺左腕上方向前、向上伸出，高与眉齐，拳心向内，左拳撤至右肘下方，拳心向下，左肘靠近胸部左侧，同时左脚尖外撇，右脚在右拳上伸的同时，向前进一步；眼看右拳(图十二-D147)。

要点：右拳下落时，前臂要向里裹劲，将拳心转向上之后再向前伸出，右拳前伸要和右脚进步整齐一致，肩要沉，头要顶。

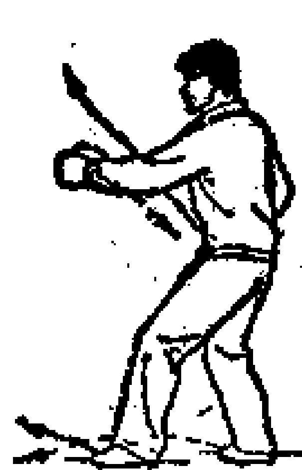
（五）鹞子翻身式 身体向左转，右脚尖向里扣；同时右

臂屈肘随身体向左转，左拳在右肘下面随之转至左肩前，右拳下落于左肘下方，左拳向左上方翻转，拳心向里，不停两臂再由面前向右后转，右拳转到右后方，屈肘将右拳收至右腰侧，拳心向上，左拳由右肩前下落，经腹前翻转向身体左侧伸出，高与腰平；同时身体左转，右脚也随之扭直，如三体式步法；眼看左拳(图十二-D148)。

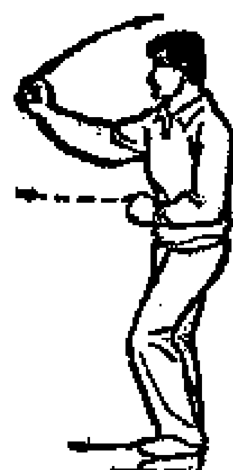
要点：身体由右向左转，再由左向右后转，再复转向左，反复转动中间不要停顿，眼神也必须随着两臂转动的方向向左右看；随右臂转到右后方，再猛然向左转头；最后向左转动时，身体略向下蹲，但不要俯身太大，要完全以腰为主转动，以保持全身完整。

(六) 鹞子束身式 同(二)动作，惟(二)是由三体式开始，而此式是由两手握拳、转身动作开始(图十二-D149)。

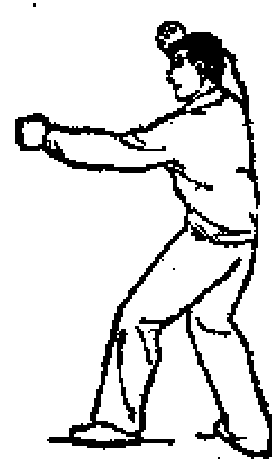
(七) 鹞子入林式 (图十二-D150)、**(八) 鹞子钻天式**、**(九) 鹞子翻身式**分别与(三)、(四)、(五)动作相同，惟方向相反。



图十二-D148



图十二-D149



图十二-D150

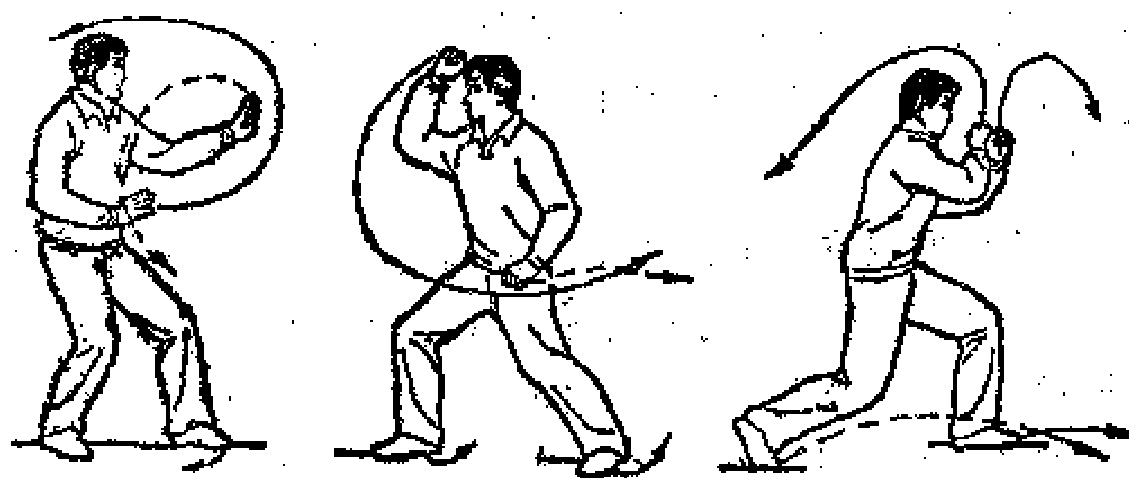
(一〇) 收式 打到原来起式位置，仍用鹞子翻身回身，稍停，将左手左脚收回，成立正还原姿势。

八、燕　形

（一）预备式　同三体式（图十二-D151）。

（二）燕子抄水式　① 右掌向左前臂下方伸出，然后右前臂向上、向后翻转变拳，再由右下方经体前向上方挑起，左掌同时变拳随右拳右转屈肘回收，经胸前向下、向右伸出，与右腕交叉成十字手式，并立即由内转至右拳下面，拳心向下，右拳拳心向里；身体随之向右再向左转回，重心在两腿中间，左膝略向前弓，右脚跟离地，膝部向下弯屈；眼平视前方（图十二-D152、153）。

要点：转动时不要过于俯身，要以腰为轴心，速度要



图十二-D151　　图十二-D152　　图十二-D153

快，眼神随转动方向，腰要塌，肩要沉，右脚掌尽力蹬地。

② 上式略停，右脚尽力向前进一步，屈膝半蹲，左脚随之跟进，靠在右腿踝关节处，脚尖翘起，两腿靠紧；同时两臂由上向左右分开，两拳高与肩平，两肘微屈，眼平视左前方（图十二-D154）。

要点：两拳分开要和右脚前进的动作整齐一致，纵跳要远，落下要稳，腰要塌，头要顶。

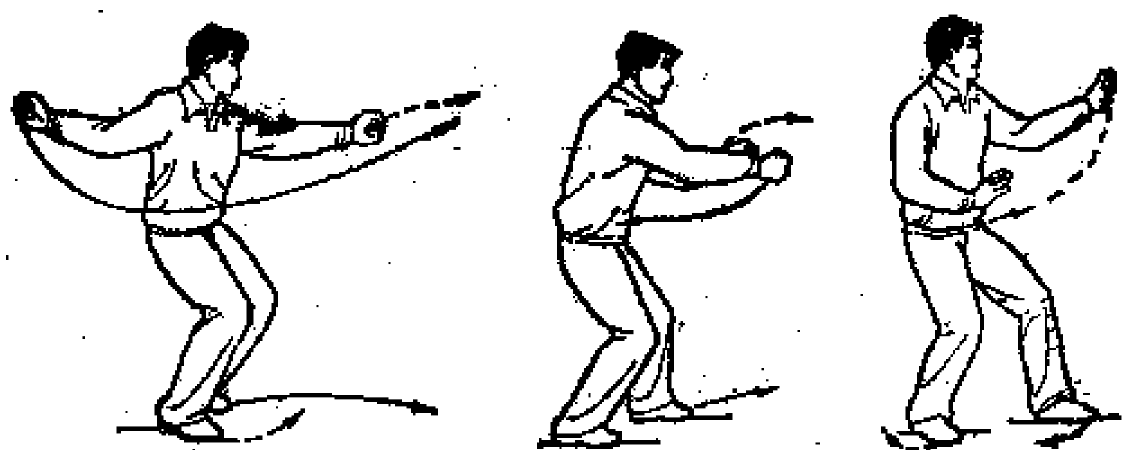


图 十二-D154　　图 十二-D155　　图 十二-D156

（三）进步右崩拳（金鸡食米） 左脚向前进一步，右脚随着跟到左脚跟后面，右脚跟紧靠左脚跟，两腿屈膝半蹲；同时右拳屈肘，由腰部向前打出，拳眼向上，左拳变掌向里翻转，扣于右腕部；眼看右拳（图十二-D155）。

要点：右拳打出和左脚进步动作要整齐一致，肩要沉，腰要塌。

（四）左劈掌 右脚不动，左脚前进一步，同时左掌顺着右臂内侧向前劈出，高与肩齐，掌心向前下方，右拳变掌撤至腹前，步法完全与三体式相同；眼看左掌（图十二-D156）。

要点：完全与前左劈拳式相同（参阅前劈拳式）。

（五）回身式 左掌下落变拳，收回左腰侧，右掌也随之变拳停在右腰侧，两拳心均向上；同时以左脚脚跟为轴，脚尖里扣，身体向右后转，右脚尖也随之扭直，完全与劈拳式回身相同；眼看前方（图十二-D157）。

（六）进步左劈掌 右脚向前垫步，脚尖外撇，同时右拳经胸前向上、向前伸出，高与眼平，拳心向里，然后左脚前进一步，左拳变掌顺着右前臂向前劈出，成左劈拳式；眼看左掌（图十二-D158）。

（七）燕子抄水式 同（二），惟方向相反。

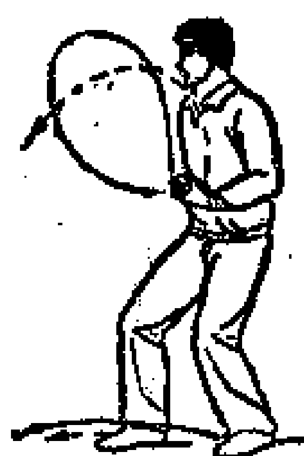


图 十二-D157

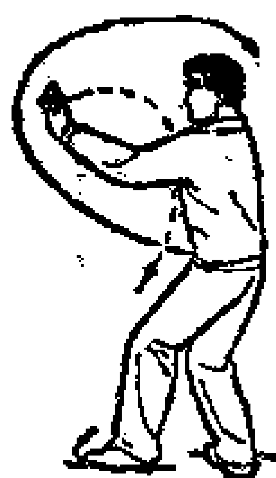


图 十二-D158

（八）进步右崩拳（金鸡食米） 同（三），惟方向相反。

（九）左劈掌 同（四），惟方向相反。

（一〇）回身式 同（五），惟方向相反。

（一一）进步左劈掌 同（六），惟方向相反。

（一二）收式 左脚靠拢右脚两腿直起；同时左臂屈肘，由胸前下落，两臂垂于身体两侧，成立正姿势。

九、蛇　形

（一）预备式 同三体式（图十二-D159）。

（二）蛇形右式 ① 左脚向前垫步，屈膝略蹲，右脚随之略向前跟步，脚跟离地，膝部弯屈，体重移于左腿；同时右掌由腹前向左下方插击，掌心向外，指尖向下，手背贴于左胯前，左臂屈肘，左掌收到右肩前，掌心向内，指尖向上，眼看右前方（图十二-D160）。② 上式略停，右脚向右前方迈一步，左脚随之跟进半步，重心偏左腿；同时两掌变拳，右拳由下向右、向上撩出，高与腰平，拳眼向上，左掌撤至左胯旁，拳眼向上，身体略向前倾；眼看右拳（图十二-D161）。

要点：① 右掌下插和左掌上穿要紧贴身体；左脚侧移和两掌上下变动要整齐一致；两臂要紧抱在胸前，胯要松，肩



图 十二-D159



图 十二-D160

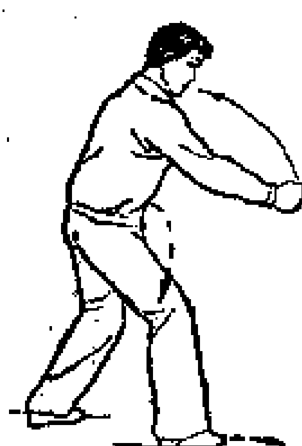


图 十二-D161

要沉，头要向上顶。② 右拳向前撩和右脚进步，要整齐一致，右脚进步，务要经过左脚内侧，再与右拳同时动作。右臂不可伸直，头要顶，腰要塌。

（三）蛇形左式 ①右脚向前垫步，屈膝略蹲，重心移于右腿，左脚也随之跟进半步，脚跟离地，膝部弯屈；同时左拳变掌，由左经腹前向右胯侧插下，掌心向外，指尖向下，右拳变掌屈肘收于左肩前，掌心向内，指尖向上，眼看左前方（图十二-D162）。② 上式略停，左脚向左前方进一步，右脚随之跟进半步，重心偏右腿；同时两掌变拳，左拳由下向左、向上撩出，高与腰平，拳眼向上，右拳撤至右胯旁，拳眼向上，身体略向前倾；眼看左拳（图十二-D163）。



图 十二-D162

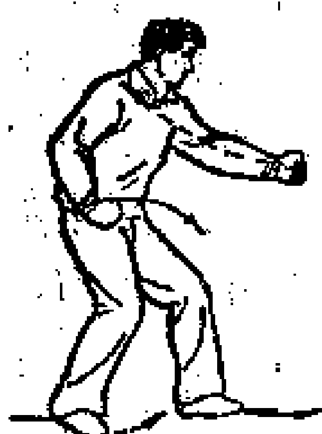


图 十二-D163

要点：与前蛇形右式同，惟方向相反。

（四）蛇形右式 同(二)。

（五）回身式 打出蛇形右式之后再回身，将右臂屈肘由拳变掌收至左肩前，掌心向内，指尖向上，左拳变掌向右胯旁插下，掌心向外，指尖向下，同时以脚掌为轴，身体左后转，右脚提起向左脚内侧扣一步，屈膝半蹲，重心偏于右腿，左脚跟微离地面；眼看左前方（图十二-D164）。

（六）蛇形左式 同（三），惟方向相反（图十二-D165）。



图 十二-D164



图 十二-D165

（七）蛇形右式 同（四），惟方向相反（图十二-D166、167）。



图 十二-D166

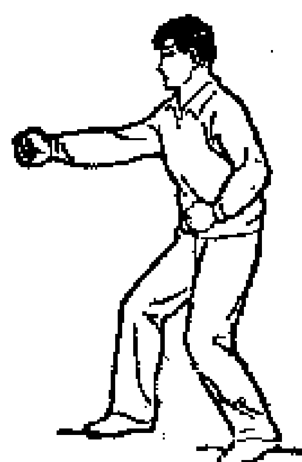


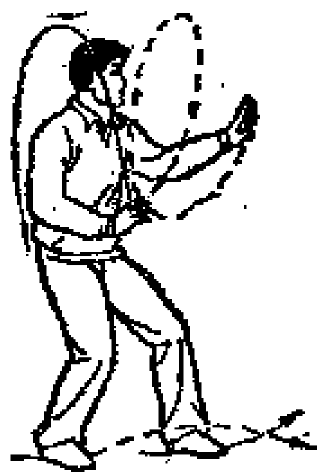
图 十二-D167

（八）收式　打出右式回身之后，再打出鼍形左式（如图十二-D162、163），将左拳收回，由胸前落下，同时将左脚收回，靠拢右脚成立正姿势。

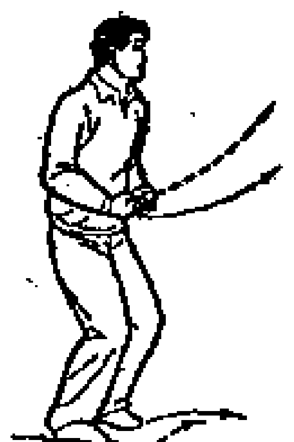
一〇、骀　形

（一）预备式　同三体式（图十二-D168）。

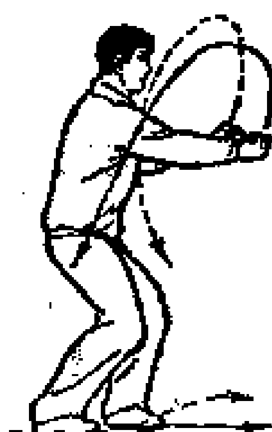
（二）骀形左式　① 左脚向前垫步，左掌下落变拳，收回腹前，右掌也同时变拳，拳心均向内，靠近腹部；然后右脚向前进一步，左脚随之跟至右腿内侧，左脚紧靠在右腿踝关节处，脚尖上翘，同时两拳向上，至头部上方向左右分开，划一整圆，收至腰部两侧，拳心均向上，眼平视左前方（图十二-D169）。② 左脚向左前方进一步，右脚随之前跟半步，膝部弯屈，重心偏右腿；同时两拳由腰部直向前冲出，拳心向上，两臂微屈，两拳中间距离约10—20厘米；眼看左拳（图十二-D170）。



图十二-D168



图十二-D169



图十二-D170

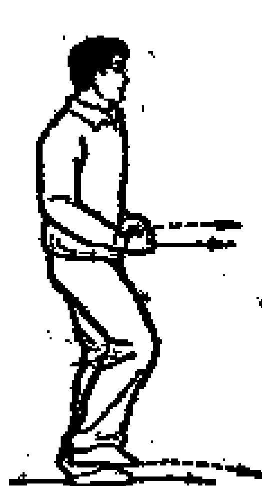
要点：① 两臂分开划圆向腰部收回的动作，要和右腿进步一致；落步后要平衡稳定；两肘要紧靠肋部，两肩要沉，腰要塌。② 左脚前进要与两拳前冲整齐一致，两臂不要伸直，腕部与拳心要保持平直，不可上翘或下弯，腰要

塌，头要顶。

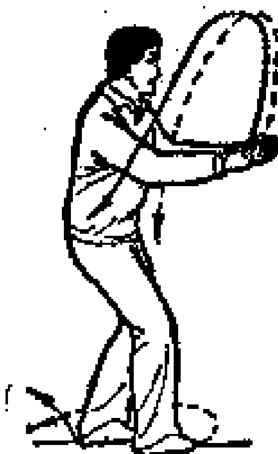
（三）骀形右式　① 左脚向前垫步，右脚随之跟至左腿内侧，右脚紧靠左踝关节处，脚尖上翘；同时两拳向上，至头部上方再向左右分开，划一整圆，收至腰部两侧，拳心向上，眼平视右前方（图十二-D171）。② 动作完全与左式同，惟方向相反（图十二-D172）。

要点：完全与左式同，惟方向相反。

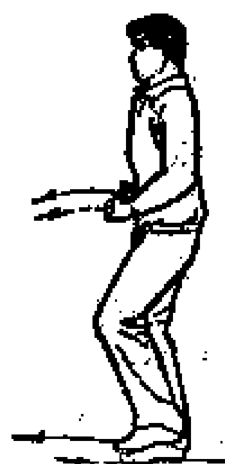
（四）回身式　以左脚掌为轴，身体向左后转，右脚在转身后提起，向左脚内侧落步（距离左脚约20—30厘米），脚尖向里扣；左脚在右脚将落未落之际，提起靠在右踝关节处，脚尖上翘；同时两拳向上至头部上方再向左右分开，划一整圆，收至腰部两侧，拳心向上；眼平视左前方（图十二-D173）。



图十二-D171



图十二-D172



图十二-D173

要点：转身速度要快，两拳分开下落要和右脚落地一致；在右脚未落时，左脚即提起，身体要稳定，腰要塌，肩要沉，两肘要靠紧肋部；接上式再进左脚，两拳再直着向前冲出，与左式完全相同，惟方向相反；如此左右轮换向原来方向打回去，等打出右式再转身。

（五）收式　打到原来起式位置时，转身后打出左式，

停住，将两拳收回落下，左脚撤回靠拢右脚，成立正姿势。

一一、一二、鹰形、熊形合演

（一）预备式 同三体式（图十二-D174）。

（二）左鹰形落式 左掌下落变拳，经腹部、胸部贴近下颏向上、向前伸出，高与眼平、拳心向内，眼看左拳，微停；右掌变拳，在左拳伸出后，右拳顺左前臂内侧向上伸，伸到两拳接近时变掌翻转下按，右掌高与腰平，左掌撤至左腰旁，两掌掌心均向下；左脚在左拳上伸时撤至右脚内侧，脚尖着地，在两掌翻转下按时，左脚速向左前方进一步，右脚随着跟进半步，重心在两腿中间，右脚跟微离地面，膝部弯屈；眼看右掌（图十二-D175）。

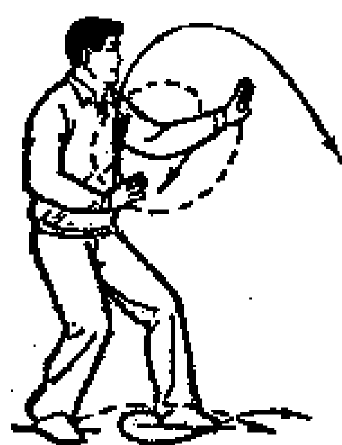


图 十二-D174



图 十二-D175

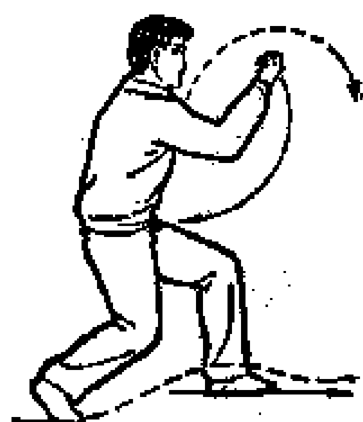


图 十二-D176

要点：左掌下落时，两掌要同时变拳，左脚与左掌同时撤回，右掌下按时，臂不要伸直，两掌如鹰捉物，两膝要向里扣，身体略向前倾，两掌下按要与左脚进步整齐一致。

（三）熊形起式 右掌下落变拳，经腹前、腰前贴近下颏处向上、向前伸出，高与眼平，拳心向内，左掌同时变拳，拳心向下；同时左脚向前进半步（垫步），右脚位置不动，脚跟提起，重心偏于左腿；眼看右拳（图十二-D176）。

要点：右拳上伸要与左脚垫步一致，左脚尖略向里扣，两膝也向里扣，右脚掌要蹬地，颈要竖直，腰要塌，两肩下沉。

（四）右鹰形落式 右脚经左脚内侧向右前方进一步，左脚也随之跟进半步，重心在两腿中间；同时左拳顺着右前臂内侧向上、向前伸；伸到两拳接近时变掌翻转向下按，左掌高于腰平，右掌撤至右腰旁，两掌掌心均向下；眼看左掌（图十二-D177）。

要点：与鹰形左式完全相同，惟方向相反。

（五）熊形起式 同（三），惟方向相反（图十二-D178）。



图 十二-D177



图 十二-D178

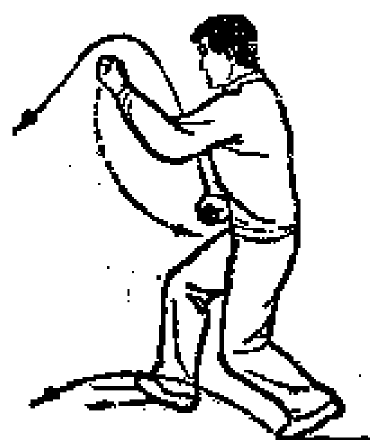


图 十二-D179

（六）左鹰形落式 同（二）。

（七）回身式 右式鹰形打出后，以左脚脚掌为轴，身向左后转；同时左掌下落变拳经腹前、胸前贴近下颏处向上、向前伸出，高与眼平，拳心向内，右拳置于右腰旁，拳心向下；右脚随转体方向向前进一步，屈膝半蹲，体重偏于右腿，左脚脚跟离地，膝部弯屈；眼看左拳（图十二-D179）。

要点：左拳伸出要与右腿进步动作一致，转身时动作要快，要保持平衡稳定。

（八）左鹰形落式　左脚继续向左前方进一步；同时右拳顺左前臂内向上、向前伸，翻转变掌向下按出，动作完全与前左鹰形落式相同，惟方向相反（图十二-D180）。

这样可以左右轮换向原来方向打回去，次数多少可以根据体力和场地情况而自行掌握（图十二-D181、182）。

（九）收式　打到原来位置后，向左转身（参阅图十二-D178），再打出左鹰形落式之后，将左掌由右掌下面前伸，右掌撤至腹前，变成三体式姿势；微停，身体站起成立正还原姿势。



图 十二-D180

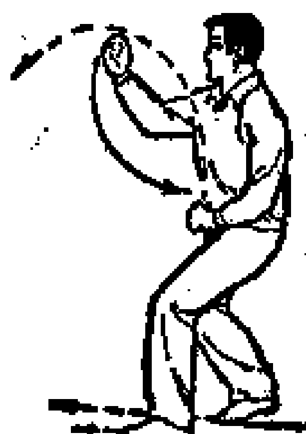


图 十二-D181

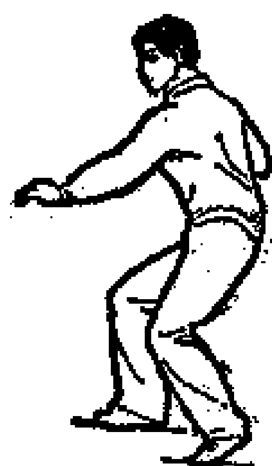


图 十二-D182

第五节　八　卦　掌

八卦掌的基本掌法是：单换掌、双换掌、顺势掌、背身掌、转身掌、双抱掌、磨身掌、翻身掌等八掌。可以就其八掌中的一掌单独练习，也可以把八掌贯串起来先后穿插地连环练习。

它的掌型变化分为仰掌、俯掌、竖掌、抱掌、劈掌、撩

掌、挑掌、螺旋掌八种。现分别图解如下：

一、仰掌：掌心向上，五指分开、掌心凹空（图①）。

二、俯掌：掌心向下，五指分开（图②）。


①


②

三、竖掌：食指、中指、无名指、小指向上分开竖直，拇指斜向上与食指成八字形，掌心向外，手腕上屈（图③）。也有掌心向里或向左右者，亦叫竖掌。左右手相同。

四、抱掌：五指分开，拇指侧朝上，掌心向里，屈肘向身前做环抱状（图④）。

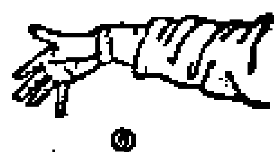

④


③

五、劈掌：五指分开，拇指侧向上，小指侧向下，掌指向前，由上向下直劈（图⑤）。

六、撩掌：五指分开，拇指侧向上，掌心向里，由下向前撩出（图⑥）。


⑤


⑥

七、挑掌：五指分开，由下向前、向上挑出，掌指向上（图⑦）。

八、螺旋掌：五指分开，向前，向上，臂外旋上举，小指侧对向面部，掌心向外，掌指向上（图⑧）。





八卦掌的基本步法有：起、落、摆、扣四种。在练习时，始终沿着圆形走转变换。运动中每一步都要有目的地进行摆扣。摆步即脚尖外摆行进，扣步即脚尖内扣行进，运动的总趋势是围绕着一个圆圈行进。

动 作 名 称

第一掌　单换掌

一、起势

二、摆步右推掌（右青龙返首）

三、右穿左推掌（青龙转身左式）

第二掌　双换掌

一、摆步左推掌（左青龙返首）

二、提步上穿掌（鹞子钻天）

三、转身双按掌（白蛇伏草）

四、左穿右推掌（青龙转身右式）

第三掌　顺势掌

一、摆步上推掌（背身吐信）

二、缩身双抱掌（苍龙缩尾）

三、转身双按掌（白蛇伏草）

四、左穿右推掌（青龙转身右式）

第四掌　背身掌

一、摆步右推掌（青龙返首）

二、进步左穿掌（燕子入林）

三、背身探掌（青龙探爪）

四、转身右搬掌（猿猴搬枝）

五、右穿左推掌（青龙

转身左式）

第五掌　转身掌

一、右转身左穿掌（燕子入林）

二、转身仆步盖掌（走马回头）

三、转身双托掌（白猿献果）

第六掌　双抱掌

一、翻转抱掌（狮子滚球）

二、双抱掌（狮子抱球）

第七掌　磨身掌

一、内外单撞掌（迎门挥扇）

二、磨身蹋脚（凤凰展翅）

三、仆步穿掌（燕子抄水）

四、转身平顶肘（倒拽风车）

五、转身平托掌（青龙飞升）

第八掌　翻身掌

一、右片旋掌（迎风挥袖）

二、提膝点脚（猿猴蹬枝）

三、仆步穿掌（燕子抄水）

四、翻身掌（大蟒翻身）

五、转身穿掌（燕子入林）

六、转身双撞掌（猛虎扑食）

七、右穿左推掌（青龙转身左式）

动　作　说　明

第一掌　单　换　掌

一、起势　①立正，两脚尖外展；两臂垂于两腿侧，头颈正直，两肩下松；口自然合闭，呼吸自然；眼平视前方（图十二-E 1）。

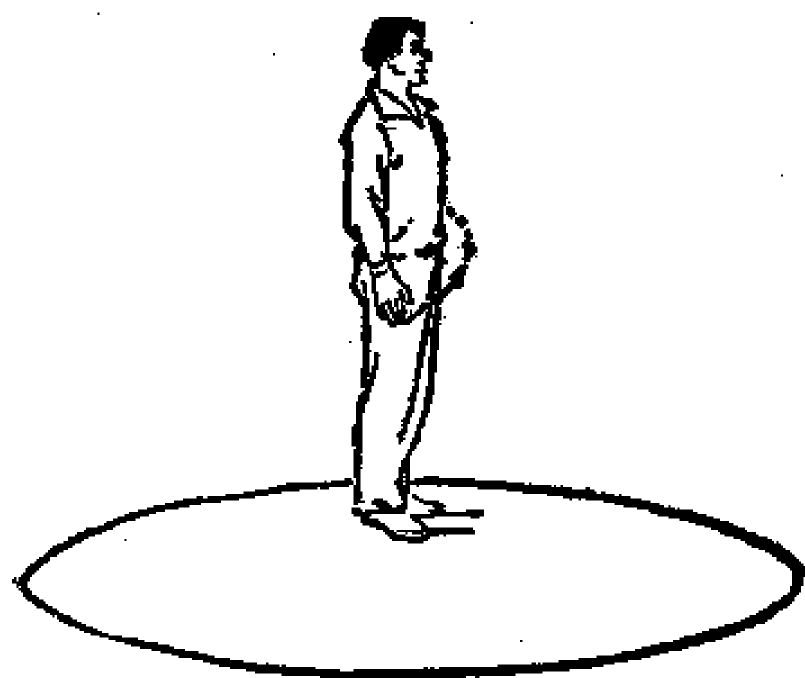


图 十二-E 1



图 十二-E 2

注：图九-E 1 脚下的圆圈标志后面动作的环行路线。为避免重复，下面的图不再增画圆圈。

② 两膝略蹲，两手由两侧向腹前交叉（右下左上），手心均向上；右手顺左前臂外侧上穿，两手指尖均向上，在右肘起到略高于肩部、左手约与头顶齐平时（两手右高左低），身体渐渐向右转；随着身体右转，两前臂内旋拧转下落，两掌随转随向外推，手心均向外，右掌高与眉齐，虎口撑圆，食指挺直，拇指、小指、无名指微向里扣；左掌落到右肘下方，虎口对右肘尖，右掌（前掌）对圆圈的中心（指环行路线形成的圆圈）；同时右脚向前迈一步，膝部微屈，脚尖微向里扣，两脚跟前后相对，重心偏于左腿；眼神随右掌移动，然后注视右掌食指指尖（图十二-E 2、3、4）。

要点：身体向右转和两臂拧转速度要一致。上体不可俯仰歪斜。胸部要宽舒，气向下沉，肩、肘要向下松垂，臀部要向里收敛，胯要裹、膝要扣、脚趾要扣地，周身上下要完整不懈。右掌（前掌）与左脚（后脚）跟方向一致。



图 十二-E 3

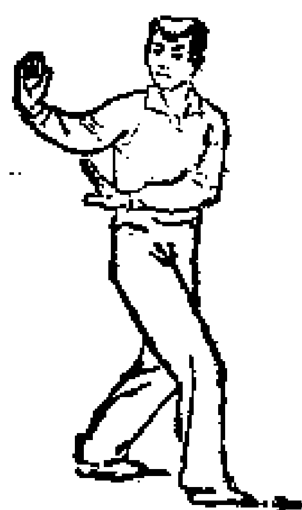


图 十二-E 4

二、摆步右推掌(右青龙返首) ① 由起势(右脚在前)开始，右脚前进半步，左脚沿着圆形路线继续前进，向右旋转（右脚为里脚，左脚为外脚）；右脚迈步要直，左脚要微向里扣（图十二-E 5、6、7）。走到右脚在前时（步子多少

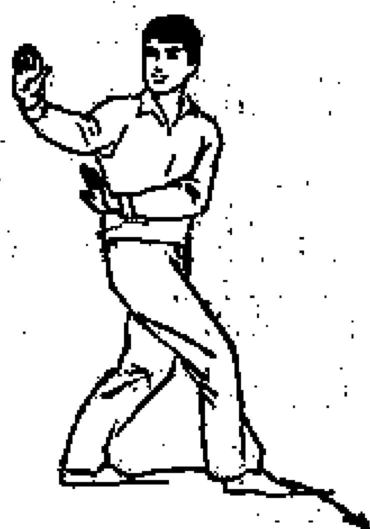


图 十二-E 5



图 十二-E-6

均可），左脚尖向右脚尖处内扣上步，两脚尖距离约10厘米，两脚跟向外撑（成八字形），同时身体向右转，两掌不动（图十二-E 8）。② 右脚向右方摆步（沿圆圈路线），脚尖外撇；同时身体右转，右前臂内旋，掌心向外推，拇

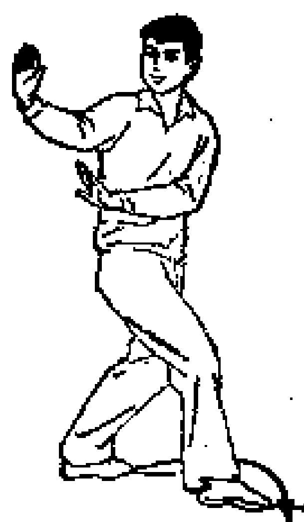


图 十二-E 7

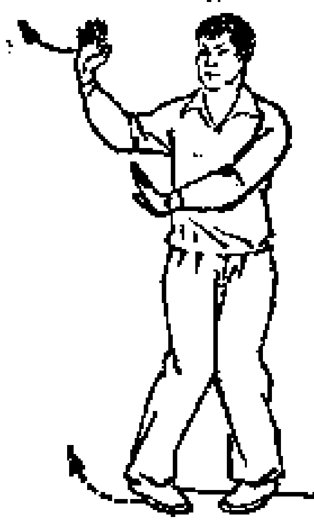


图 十二E-8



图 十二-E 9

指侧向下；左掌仍停在右肘下方；眼看右掌（图十二-E 9）。

要点：① 走步时，要平起平落，脚面绷平，不可抬脚过高。扣步、摆步须在圆形路线附近，不可忽前忽后。② 摆步与右掌外推动作要一致。

三、右穿左推掌（青龙转身左式） ① 上式不停，身体继续向右转；左脚随身体转动，再向右脚处扣步，两脚尖距离约10厘米，两脚跟外撑（成八字形）；同时左掌顺右腋下向后穿，掌心向上；右前臂外旋，掌心翻转向上，小指侧贴于左肩外侧；眼向右看。② 左手顺右臂外侧向上移动；同时身体向左扭转，左肘部起到略高于肩、右手高与头齐平时（两手左高右低），两前臂内旋（向里拧转）并向下落，两掌随转随向外推，手心均向外；左掌高与眉齐，虎口撑圆，食指挺直，拇指、小指、无名指微向里扣；右掌落到左肘下方，虎口对左肘尖，左掌对圆圈的中心；同时左脚前移半步，膝部微屈，脚尖微向里扣，两脚跟前后相对，重心偏于右腿；眼神随左掌移动，然后注视左掌食指指尖（图十二-E 10、11、12）。



图 十二-E10

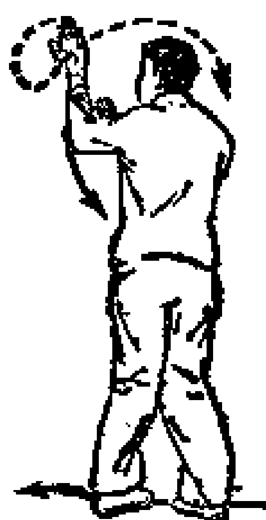


图 十二-E11



图 十二-E12

要点：① 身体向右转和两臂拧转速度要一致，上体不可俯仰歪斜。② 左臂向上穿、向外推和前臂旋转要有拧劲，右掌要顺着左肘下落，不要抽回太快。胸要宽舒，气向下沉，精神要贯注，不可涣散。

第二掌 双 换 掌

一、摆步左推掌（左青龙返首） ① 左脚向左前方前进半步，右脚沿着圆形路线继续前进，两脚交替向左环行；左脚（里脚）迈步要直，右脚要微向里扣；等走到左脚在前时（步子多少均可），右脚须向着左脚尖扣步前进，两脚尖距离约 10 厘米，两脚跟向外撑（成八字形）；同时身体向左转，两掌不动。② 左脚向左方摆步（沿圆圈路线），脚尖外展；同时身体左转，左前臂内旋，掌心向外推，拇指侧向下，右掌仍停在左肘下方；眼看左掌（图十二-E13、14）。

二、提步上穿掌（鹞子钻天） ① 上动不停，身体继续向左转；右脚随身体转动再向左脚扣步，两脚尖距离约 10 厘



图 十二-E13



图 十二-E14

米，两脚跟向外撑（成八字形）；同时右掌顺左腋下向后穿，掌心向上；左前臂外旋，掌心翻转向上，小指侧贴在右肩旁；眼向左看。② 上式不停，右脚掌为轴，身体速向左扭转约 120 度；同时右手顺着左臂外侧上穿，指尖向上，小指侧向里拧劲，掌心向内；左掌由右臂内侧经右肋前向下插，手背紧贴于右腿外侧，指尖向下，掌心向外；同时左脚提起靠在右腿里侧踝关节处，脚尖上翘，两腿靠紧；眼看右掌（图十二-E15、16）。



图 十二-E15



图 十二-E16

要点：右手上穿与左手下插用劲要一致。身体要略向下缩，腰要塌，重心要稳定。右掌穿时，小指、无名指要尽量向里裹劲，不可松懈。

三、转身双按掌(白蛇伏草) 右掌沿左肩前下落，经腹前撤到右膝上方；左掌在右掌向右撤时，尽量向左撑开，两手心均向下按；同时左脚向左开一步，屈膝半蹲，脚尖斜向前方，身体重心大部坐在右腿；眼神随着右手下落，再转视左手（图十二-E 17）。

要点：右掌落到左肩时再迈左脚。迈步和两掌撑开要动作一致。两臂要撑圆，掌心要向下按。头颈要向上顶，腰要塌，胯要缩，肩要松，周身要完整协调。

四、左穿右推掌(青龙转身右式) ① 左脚跟为轴，脚尖外撇，同时身体向左转；右脚随之向左脚尖扣步（方法如前）；右掌翻转，手心向上，经腹前随左转动作向左腋下穿出；左掌同时外旋附于右肩前；眼向左看。② 上式不停，右手顺左臂外侧向上穿；同时身体向右扭转；右肘起到略高于肩、左手高与头齐平时（两手右高左低），两前臂内旋（向里拧转）并向下落；两掌随转随向外推，手心均向外；右掌高与眉齐，虎口撑圆，食指挺直，拇指、小指、无名指微向里扣；左掌落到右肘下方，虎口对右肘尖，右掌对圆圈的中心；同时右脚前移半步，膝部微屈，脚尖微向里扣，两脚跟前后相对，重心坐在左腿；眼神随右掌移动，注视右掌食指指尖（图十二-E 18、19、20）。

要点：向左转身扣步时，速度要快。两臂翻、穿、推等掌法，都要有裹劲和拧劲，不要左紧右松，或右紧左松。周身动作要完整，胸部要宽舒，呼吸要顺畅，不可挺胸或憋气。



图 十二-E 17



图 十二-E 18

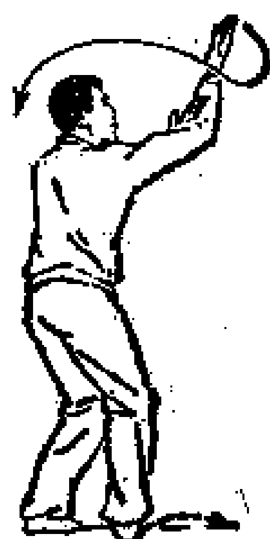


图 十二-E 19



图 十二-E 20

以上单换掌、双换掌的方法，左右变化相同，中间走步多少均可(走半圈或几个圈。但走步或摆、扣步等步法，必须不出圆形路线范围。变化后完成式的前掌，不论环行圆圈大小，总要向着圆圈的中心。步子大小和速度快慢，根据个人身材和水平而定。走时步法要轻捷，身体要平稳，不要左右摇晃，忽起忽落，初学阶段左右换掌时，可以把两掌摆好再走步。熟练之后，可以随走随变换。在前手穿掌时，后手要慢慢随着转身落到前手肘部的下面，不可自动抽回来。两

臂旋转的劲不要有丝毫松懈。

第三掌　顺势掌

一、摆步上推掌(背身吐信)　右掌在前，两脚相继向右环行；等右脚(里脚)前进落下，左脚(外脚)再继续前进，脚尖外摆；同时身体向左扭转；右掌由前向头上方举起，臂圆撑，掌心斜向左上方；左掌附于右肋旁，掌心向外；眼向左看(图十二-E 21)。

要点：右臂上举与身体左转要协调。左掌向右推，右掌向上撑，上下用劲要完整。

二、缩身双抱掌(苍龙缩尾)　上式不停，身体继续向左扭转；右掌随之由头上方落到左肩前，掌心向下；左掌位置不变；同时右脚向着左脚扣步，两膝相对；眼看左下方(图十二-E 22)。

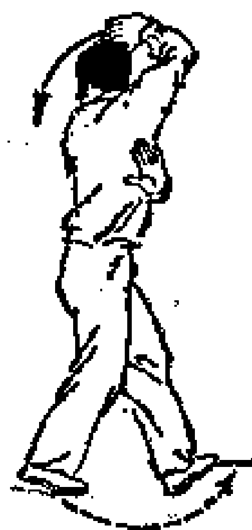






图　十二-E 21　　图　十二-E 22　　图　十二-E 23

要点：两臂合抱时，注意肩部外开，不可过分压挤胸部。气要沉，腰要塌，胯要缩。

三、转身双按掌(白蛇伏草)　右脚尖内扣，身体左后转，

右掌经腹前下落，撤到右膝上方；左掌在右掌向右撤时，尽力向左撑开，两手心均向下；同时左脚向左开一步，屈膝半蹲，脚尖斜向前方，身体重心偏于右腿；眼看左手(图十二-E 23)。

要点：左脚迈出和两掌撑开动作要一致。两臂要撑圆，掌心要向下按，头颈要向上顶，腰要塌，胯要缩，肩要松，周身要完整协调。

四、左穿右推掌(青龙转身右式) 动作说明及要点请参阅前十二-E 18、19、20图解(图十二-E 24、25、26)。



图 十二-E 24

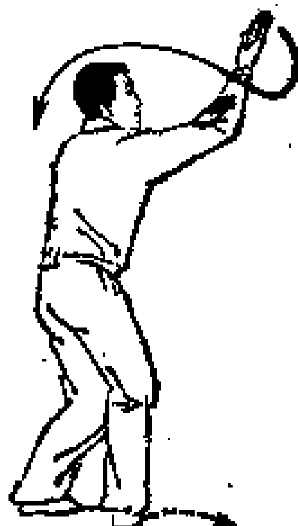


图 十二-E 25



图 十二-E 26

第四掌 背身掌

一、摆步右推掌(青龙返首) 右掌在前，左右脚连续向右环行；等右脚(里脚)前进落下，左脚再向右脚尖扣步，身体向右转；然后右脚再向右方摆步，脚尖外展；同时右前臂内旋，掌心向外推，拇指一侧向下；左掌仍停在右肘下方；眼看右掌(图十二-E 27、28)。

要点：与前单换掌"青龙返首"动作完全相同(可参阅前

说明)。

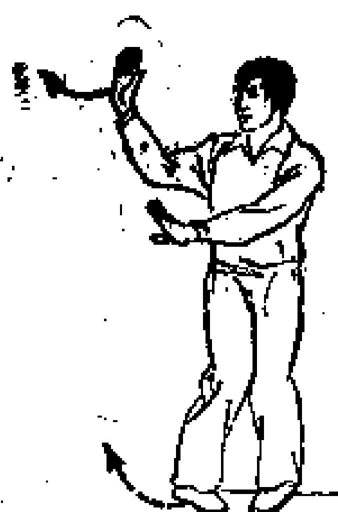


图 十二-E 27



图 十二-E 28

二、进步左穿掌(燕子入林) ① 左脚前进一步，同时左手向右前臂下穿出，高与肩平，掌心向上；右掌撤到左肩前，掌心向下；眼看左掌。② 以左脚跟为轴，脚尖里扣，身体速向右后转；同时左前臂内旋，掌心翻转向上；右肘下垂，掌心翻转向上，停在下颏处，指尖向前；眼看前方(图十二-E 29、30)。



图 十二-E 29



图 十二-E 30

要点：穿左掌和上左步，动作要上下一致。身体右后转

和左右掌的翻转要快速、完整。右胯要缩，臀要收敛，两肩要向下沉。

三、背身探掌(青龙探爪) 右掌由下颏处猛向前伸(探掌)，掌心向上，高与口齐平，肘微屈；同时右腿提膝，脚尖下垂，上体向前探；眼看右掌(图十二-E 31)。

要点：伸右掌和提右腿，要快速、协调，动作一致。探出之后身体要平衡稳定，不可摇晃。

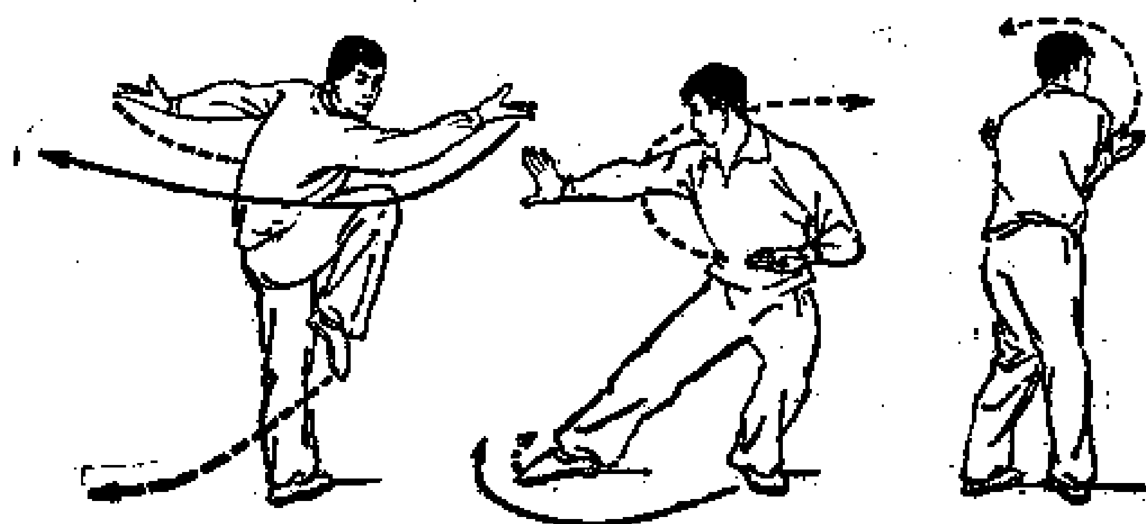


图 十二-E 31　　图 十二-E 32　　图 十二-E 33



图 十二-E 34　　图 十二-E 35

四、转身右搬掌(猿猴搬枝) 上式微停，身体右转；右

臂随之内旋，向右搬出，肘部微屈，掌心转向下，小指侧（掌缘）着力；左掌收到肋部左侧，掌心向上；同时右腿收回向右后方迈出一步，脚尖略外展，重心偏于左腿；眼看右掌（图十二-E 32）。

五、右穿左推掌（青龙转身左式） 动作和要点完全与前单换掌右穿左推掌动作相同，参阅前动作和要点说明（图十二-E 33、34、35）。

第五掌 转身掌

一、右转身左穿掌（燕子入林） 右掌在前，身体向右环行；走至右脚在前时，左脚（外脚）向右脚尖扣步，身体随之右转，右脚再向右摆步；然后左掌由右前臂下前穿，掌心向上，右掌停在左肩前；同时左脚前进一步，重心偏于右腿；眼看左掌（图十二-E 36、37、38、39）。

要点：左脚扣步和转身前穿速度要快。左脚上步和左掌



图 十二-E 36



图 十二-E 37

穿出要动作一致。

二、转身仆步盖掌（走马回头） 上式不停，左脚尖里扣，

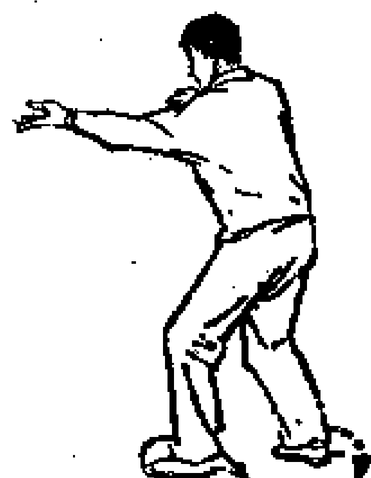



图　十二-E 38　　　　图　十二-E 39

身体右后转，右脚随之外摆；然后左脚继续进一步，脚尖里扣；同时左掌经左上方向头前盖下，右掌经胸前内旋使掌心向外，手背贴肋，接着再顺着肋部向右腿外侧下插；同时右腿后移向右仆下，脚尖里扣，右腿伸直，全脚掌着地；左掌随之收到左腰侧，掌心向上；眼看右掌（图十二-E 40、41、42）。

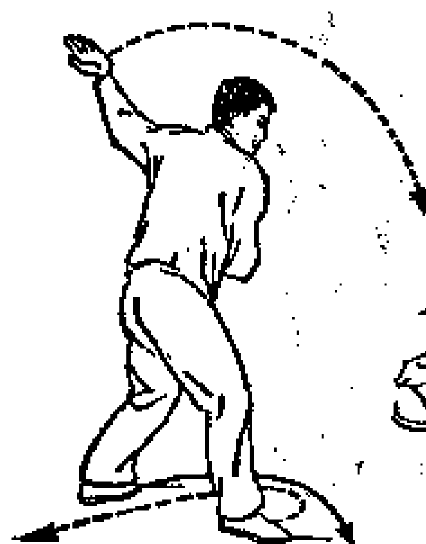
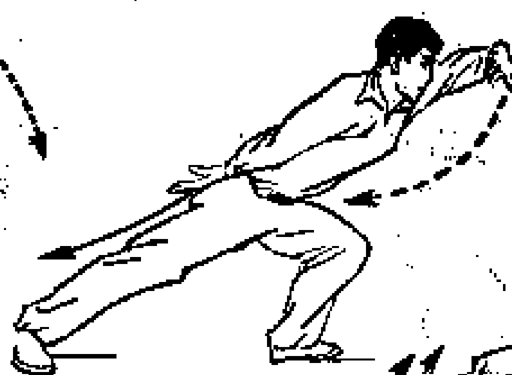




图　十二-E 40　　图　十二-E 41　　图　十二-E 42

要点：左掌下盖，右掌后穿与右腿仆下要协调一致，右掌后穿时，手背要紧贴肋部向下插，不可离开身体。

三、转身双托掌(白猿献果) 右脚尖外撇，身体随之右转，左脚再向右脚尖扣步，左掌由右腋下向右穿；然后身体再向左转，左脚随之前移半步；同时左掌随转体向左旋转，两掌心翻转向上，高与胸齐，两前臂相靠，两肘接近胸部；眼看左掌指尖(图十二-E 43、44)。

要点：两手腕部靠紧，要有上托的劲。腰尽力向左扭转，胯要缩，肩要沉。两肘要合抱(左右换掌方法相同，方向相反)。



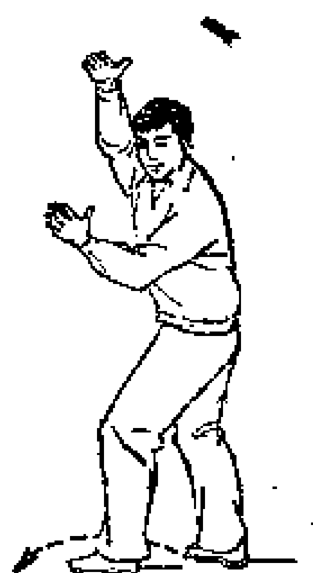
图 十二-E 43

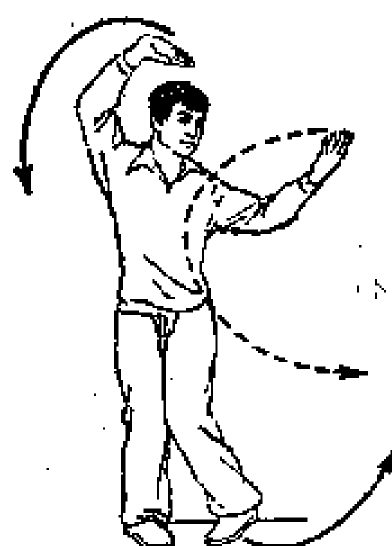


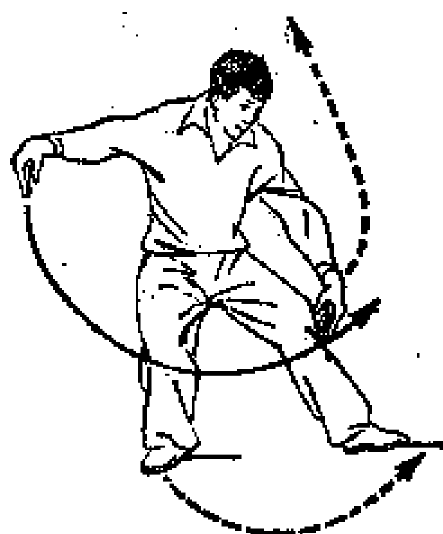
图 十二-E 44

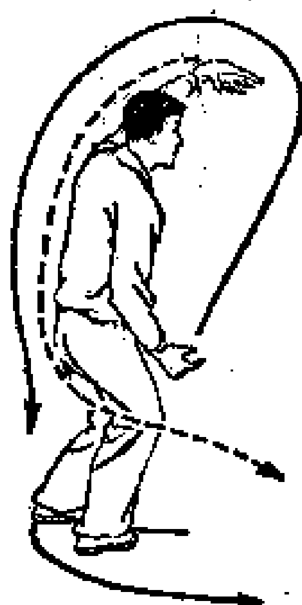
第六掌 双抱掌

一、翻转抱掌(狮子滚球) ① 两手掌心上下相对(左掌在下，右掌在上)，向左环行；走至左脚在前时(里脚)，右脚向左脚尖扣步前进，身体左转；然后左脚向左方外摆，右脚再向左脚扣步；同时左掌经腹前下落，两掌心相对；随身体的转动，左掌由下向上提，掌心向下；右掌由上向下转动，停在右腿外侧，掌心向上；眼向上看(图十二-E 45、46、47、48)。② 以右脚掌为轴，脚尖里扣；身体向左后转，然后左脚向左后方撤一步，膝部微屈，体重偏于右腿；同时右掌由


图 十二-E 45


图 十二-E 46


图 十二-E 47


图 十二-E 48

下向上托起，左掌由上向下落，随身体转动，停在两膝上方，掌心相对；眼看左掌(图十二-E 49)。

要点：两掌随身翻转要完整协调，摆、扣步法要沿圆形路线进行，不可忽前忽后。

二、双抱掌(狮子抱球) 由上式左脚尖向外撇，身体左后转，右脚随之向左脚扣步；同时右掌向左腋下穿出；然后身体右转，右脚前移半步；右掌随着转身动作由左向右旋转伸

出，掌心向上；左掌举在头上方，掌心向下，两掌心上下相对；眼看右掌(图十二-E 50、51)。



图 十二-E 49



图 十二-E 50

要点：右掌由左腋下随身体左转划一弧形，两臂均成半圆，如同抱物形状，不可伸直。

右式翻转完全相同（图十二-E 52、53、54、55、56、57）。左右式都可以连续加翻身动作，但初学须由慢而快，转动时，周身要完整协调。

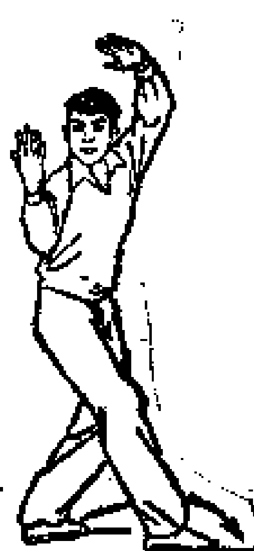


图 十二-E 51

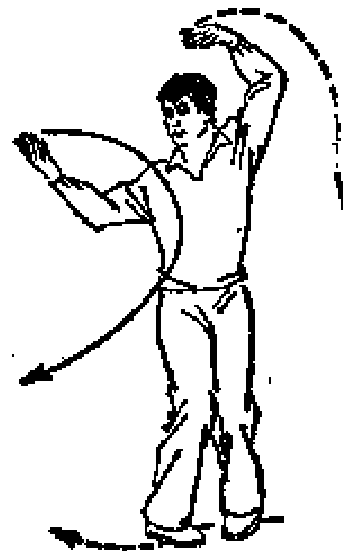


图 十二-E 52



图 十二-E 53



图 十二-E 54



图 十二-E 55

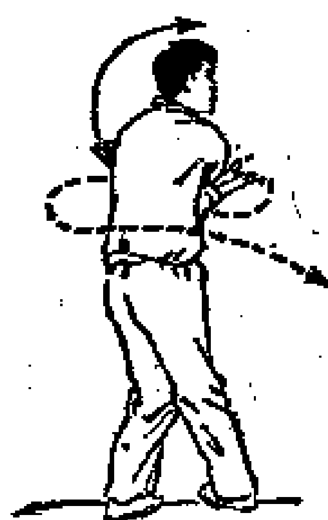


图 十二-E 56



图 十二-E 57

第七掌 磨身掌

一、内外单撞掌(迎门挥扇) ① 右手在前，向右环行；走至左脚在前时，右掌外旋用小指侧向左平切，肘部微屈，掌心向上，高与胸平，左掌收至左腰侧，掌心向上；同时右脚跟进，脚掌着地；眼看右掌（图十二-E 58、59）。② 身体右转，右脚再向右侧迈一步，脚尖略外展，膝部微屈，同



图 十二-E 58



图 十二-E 59



图 十二-E 60

时右掌内旋向右平切，掌缘着力，肘部微屈，臂成弧形（图十二-E 60）。

要点：向左右切掌，力量要贯注掌缘。眼神要随右掌翻转注视右掌。

二、磨身踢脚(凤凰展翅) ① 以右脚跟为轴，脚尖向外扭转；身体右后转，左脚掌为轴扭转，左膝抵右膝弯（如坐盘式）；同时左掌向右臂下穿出，左掌心上托，指尖向左；右前臂外旋，掌心转向上，指尖向右，两腕靠拢；眼看右掌指尖。② 身体继续向右后转，左脚随之向右脚尖扣步，然后两掌向左右分开，肘部微屈，高与肩平；同时右脚由地面猛向上踢，脚尖勾起，身体略向后仰，膝部挺直，左腿微屈，眼向前看（图十二-E 61、62、63）。

要点：转身、扣步、踢腿速度要快，动作要协调一致。

三、仆步穿掌(燕子抄水) 右腿屈膝收回，向右后方撤一步；左腿屈膝全蹲，作右仆步式；同时右掌由右向上摆至头前并由面前经右肋外侧顺着腿部向下穿，掌心向后；左掌收回左腰旁，掌心向上；眼看右掌（图十二-E 64、65）。



图 十二-E 61

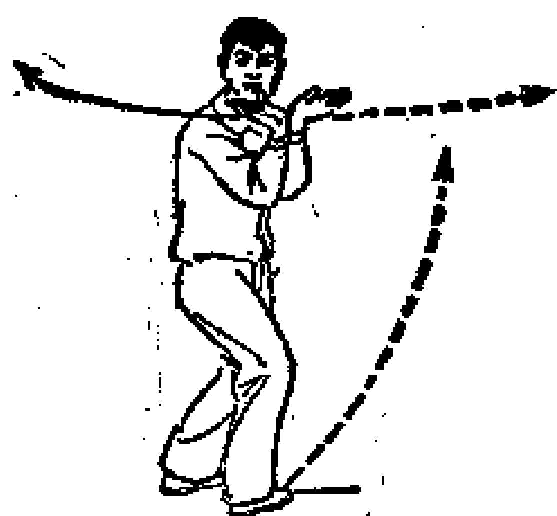


图 十二-E 62

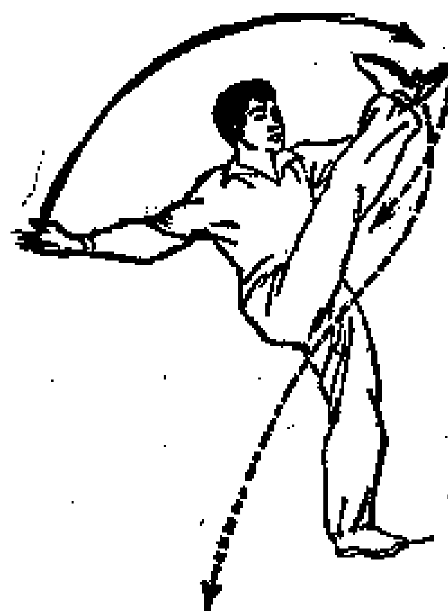


图 十二-E 63

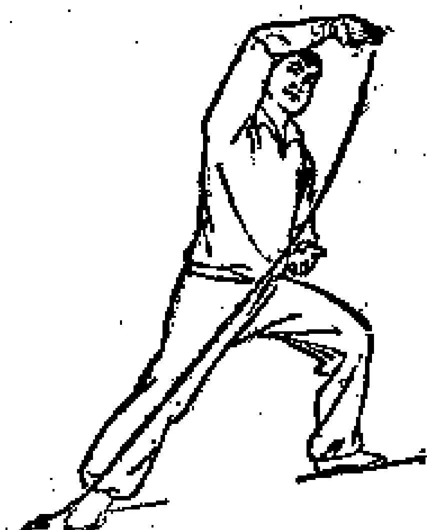


图 十二-E 64

要点：右掌收回后穿与右腿仆下动作要一致。

四、转身平顶肘(倒拽风车) ①右脚尖外撇，身体向右后转，左脚随之向右脚扣步；同时左掌经右腋下向后平穿，掌心向上，高与胸齐；右掌掌心向下停在左臂内侧；眼看左掌。② 身体速向右转，右脚向右迈一步，膝部微屈，重心偏左腿；同时右掌变拳屈肘向右平行顶出，前臂要平，拳心向下；左掌由左屈肘收回胸前，掌心向上，身体略下蹲；眼平看右

E 66、67之①)。

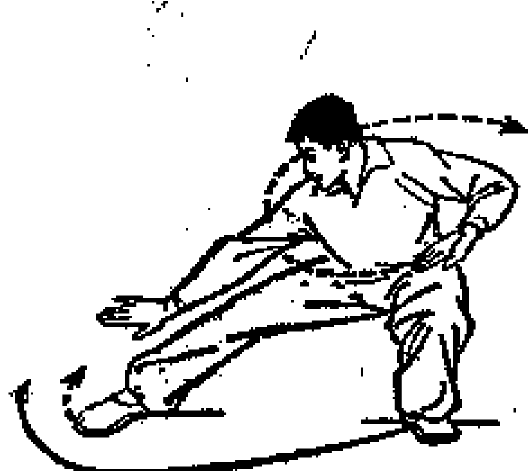


图 十二-E 65

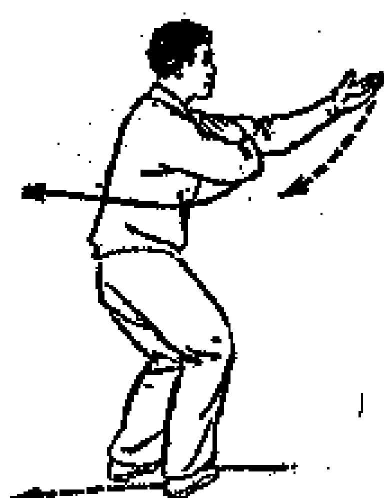


图 十二-E 66

要点：右肘向外顶时，要柔韧而有弹力，不要死板或僵硬；肩要松，腰要塌，头要顶。此式左右变换时，可以用"反背捶"的打法，就是在转身顶肘时，两掌同时变拳猛向右方平击，前手拳心向里，后手拳心向下，两肘微屈(图十二-E 67 ②)。



图 十二-E 67之①



图 十二-E 之②

五、转身平托掌(青龙飞升) 右脚尖外撇，左脚向右脚扣步；左掌向右腋下后穿，同时身体向右转；然后身体向左转，两掌向左右平行分开，掌心均向上，肘微屈，高与胸平；眼看左掌（图十二-E 68、69)。



图 十二-E 68

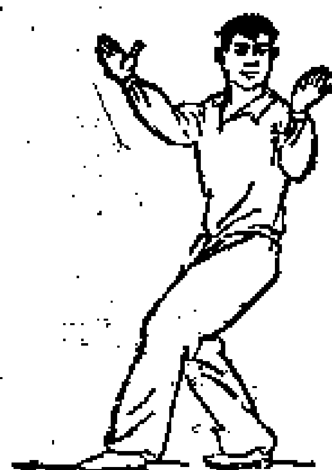


图 十二-E 69

第八掌 翻身掌

一、右片旋掌(迎风挥袖) 右掌在前，两腿相继向右环行；右掌在行走旋转中由右向前、向左平行划弧，掌心向下；转到左肩前方时，右肘下垂，前臂外旋，手腕旋转，身体略向后仰，掌心转向上，再经胸前由右向前击出，掌心向上，小指侧着力，高与胸平；左掌置于右腋下，掌心向下；眼看右掌(图十二-E 70、71、72、73、74)。



图 十二-E 70



图 十二-E 71



图 十二-E 72

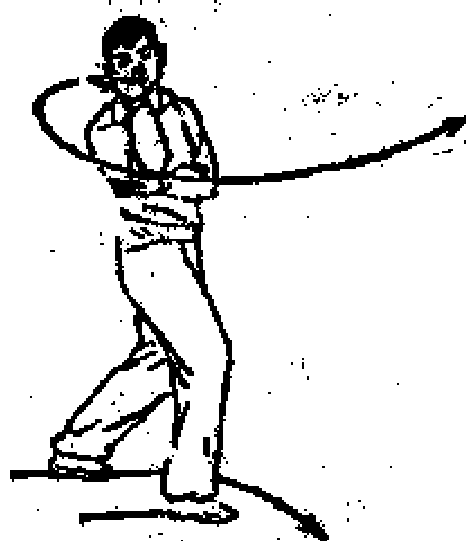


图 十二-E 73



图 十二-E 74

要点：右掌须随走随转，转动要柔和。向前击时，速度要加快（左右片旋相同，方向相反）。

二、提膝点脚（猿猴蹬枝） 上式略停，两掌位置不变，右腿提膝；然后上体略后仰，右腿伸直，脚尖用力向前点出，脚面绷平，左腿微屈，眼看前方（图十二-E 75、76）。



图 十二-E 75

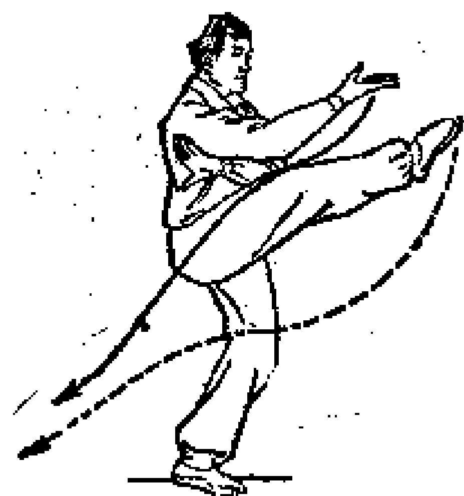


图 十二-E 76

要点：右脚向前点出时，右胯顺势略向前挺，仰身不要太多。点时，不要突然弹力，要用柔和而有引伸的劲。

三、仆步穿掌（燕子抄水） 上式不停，立即屈膝收回右

脚，随即向右后方撤步仆下，膝部伸直，脚尖里扣，全脚掌着地；左脚尖也随之微向里扣；左腿全蹲；同时右肘上提，右掌屈腕，由胸前经右腰部顺右腿下插，掌心向后；左掌收到左肋外侧，掌心向上；眼看右掌(图十二-E 77)。

四、翻身掌(大蟒翻身) ① 上式微停，右脚尖外撇，身体右转；左脚随即进一步，体重偏右腿；左掌由右臂下穿出，手心向上，高与胸齐，肘微屈；右掌停在左臂上方，掌心向下；眼看左掌。② 左脚尖里扣，身体后仰向右后翻转，左臂内旋，掌心翻转向上，五指分开后伸；同时右掌随翻身动作经头部上方划弧，掌心转向上，并由上向右、向前、向左击出，小指一侧着力，肘部微屈；右腿随之提起、脚面绷直，脚尖下垂，身体略向前俯；眼随右掌转动再向前看右掌（图十二-E 78、79、80)。

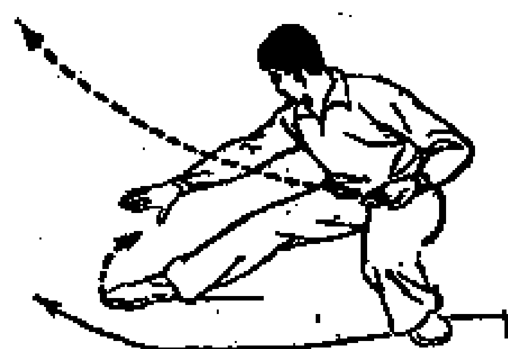


图 十二-E 77

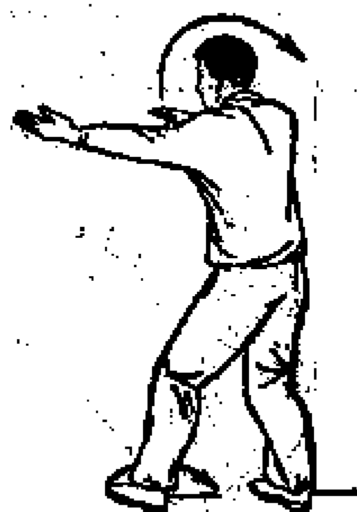


图 十二-E 78

要点：翻身和右掌旋转要协调，右腿提膝和右掌向前击出要快速有力。要平衡稳定。两掌前后用力要一致，周身要完整。

五、转身穿掌(燕子入林) ① 上式微停，身体右转，右臂随之内旋，向右撇出，肘部微屈，掌心转向下；小指侧(掌



图十二-E 79

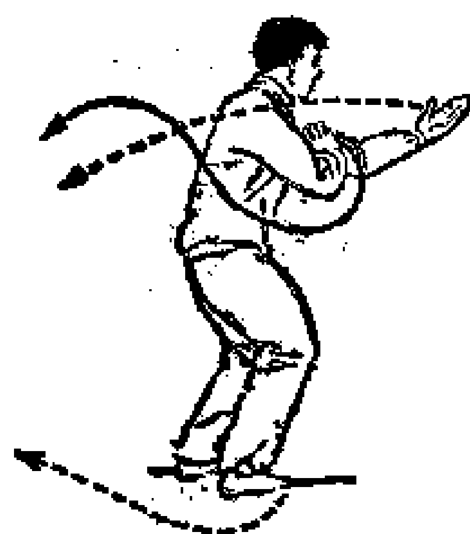


图十二-E 80

缘)着力，左掌收到肋部左侧，掌心向上；同时右脚收回向右后方迈出一步，脚尖略向外展，膝部微屈，重心偏于左脚；眼看右掌。② 身体向右后转，右脚尖外撇，左脚向右脚扣步；同时左掌由右腋下向后穿，掌心向上，高与胸平，右掌停在左臂上方；眼看左掌（图十二-E 81、82）。



图十二-E 81



图十二-E 82

要点：穿掌、转身速度要快，周身要协调完整。

六、转身双撞掌(猛虎扑食) 上式不停，身体继续向右后转；右臂经胸前向右撇，将伸直时，前臂外旋由右后方转到右耳旁，左臂同时由左方屈肘回收，两掌由两耳旁顺下颏

处向前推出，高与胸平，两掌指尖相对，距离约 10 厘米。虎口向下，两臂成弧形；同时右脚随转体动作向右，前进一步，左脚随之跟进到右脚跟内侧，脚掌着地，身体略向下蹲；眼看左掌食指指尖（图十二-E 83）。

要点：两掌前推与右脚进步要一致，要用掌心吐力。沉肩不可翻肘，两臂保持环形，不要伸直。腰要塌，头要顶，胸部要宽舒。



图 十二-E 83



图 十二-E 84

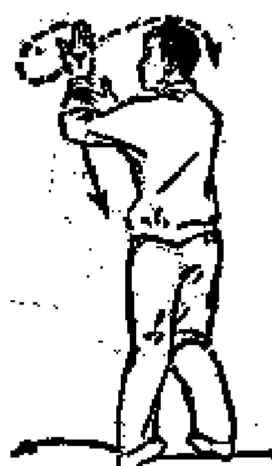


图 十二-E 85



图 十二-E 86

七、右穿左推掌（青龙转身左式） 身体右转，右脚尖外撇，左脚向右脚扣步；同时左掌略向后撤，再向外旋，翻转掌心

向上，经右腋下后穿；然后身体再向左转，左掌上穿变为左单换掌式；同时左脚前进半步；眼看左掌食指指尖（图十二-E 84、85、86）。

要点：参阅单换掌说明。

第六节　通　背　拳

动　作　名　称

第一段

预备势

一、右劈山(右劈掌)

二、右猿猴抖臂（右迅雷掌）

三、左、右猿猴抖臂（左、右迅雷掌）

四、闪展劈里藏花（左右摔掌）（三）

五、左劈山(左劈掌)

六、连环穿掌（左右穿掌）

七、捋带钻心炮（右攒拳）

八、左劈山(左劈掌)

九、回身摔手（叉步左摔掌）

一〇、飞身迎门掌（腾身摔掌）

一一、迎面掌（落步拍掌）

一二、右劈山(右劈掌)

第二段

一三、迎门掌（上步右摔掌）

一四、迎面掌（上步左拍掌）

一五、穿掌捋带钻心炮（穿掌攒拳）

一六、右摇身膀翅钻心炮（右侧身穿掌攒拳）

一七、左摇身膀翅钻心炮（左侧身穿掌攒拳）

第三段

一八、云龙翻身（回身摔掌）

一九、红脸照镜（撤步拍掌）
二〇、猿猴抖臂（右迅雷掌）
二一、偷步捭手（叉步捭掌）
二二、提步迎门掌（提膝摔掌）
二三、雀跃步迎面掌（垫步拍掌）
二四、飞身劈山（跳步劈掌）
二五、连环穿掌（左右穿掌）
二六、雀跃步劈山（垫步左劈掌）
二七、云龙翻身劈山（腾空转体左劈掌）
二八、右劈山（右劈掌）
二九、立鹤舒项（虚步引手）

第四段

三〇、顺风扫叶（退步掩手）
三一、侧身捭手（右捭掌）
三二、行步拦截（圈揽手）
三三、飞身连环掌（腾空连环捭掌）
三四、叶底藏花（转身捭掌）
三五、回身捭手（叉步捭掌）
三六、藏花腿（捭手弹踩腿）
三七、左劈山（左劈掌）
三八、右劈山（右劈掌）
三九、激步连环掌（上步摔拍掌）
四〇、穿掌捋带钻心炮（穿掌攒拳）
收势

动　作　说　明

第　一　段

预备式

1．两脚并步站立；两臂自然下垂，五指并拢贴于两腿外侧；目向前平视(图十二-F 1)。

2．体稍左转，上体微前倾；两掌由侧屈臂上提至两腰间，掌心斜向下；目向左平视(图十二-F 2)。



图十二-F 1



图十二-F 2

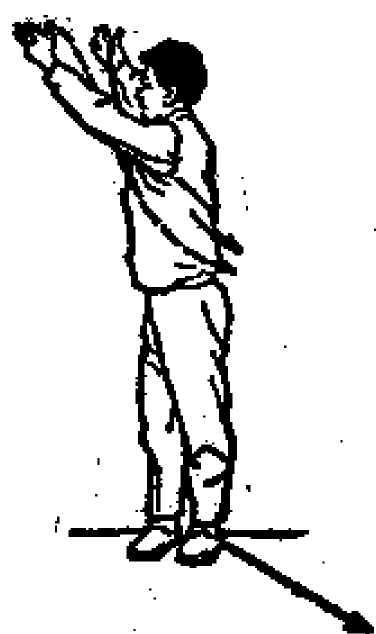
3．体右转；两掌随之经体侧弧形上摆至头前上方，掌心相对，掌指斜朝上；眼随右掌走，目视前方（图十二-F 3)。

4．左脚向左后方撤一大步，挺膝蹬直，右腿屈膝半蹲，体随之稍右转，上体前倾。同时，两掌经耳侧屈臂按落至体后，以掌背贴于腰际；目视前下方(图十二-F 4)。

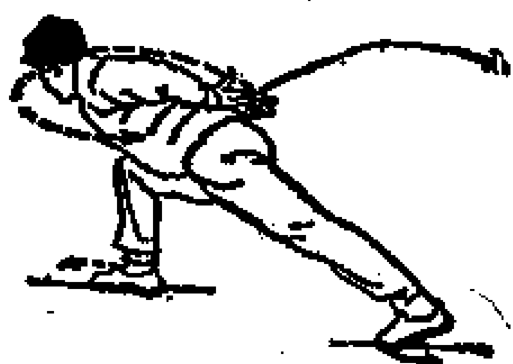
5．上动不停。以左脚跟、右脚掌为轴，体左后转180度成左弓步。同时两掌弧形平摆至体侧前方，掌心斜向上；目视前方(图十二-F 5)。

6．上动不停。右脚向右前方上一步，脚尖微内扣。同时，左掌上提至头侧上方，右掌略上举，掌心斜相对；目视右前方(图十二-F 6)。

7．左脚向右脚内侧并步站立，同时体稍左转；两掌经



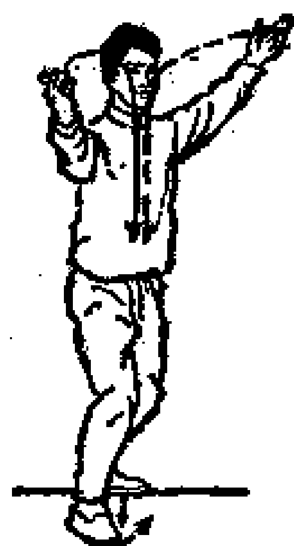
图十二-F3



图十二-F4



图十二-F5



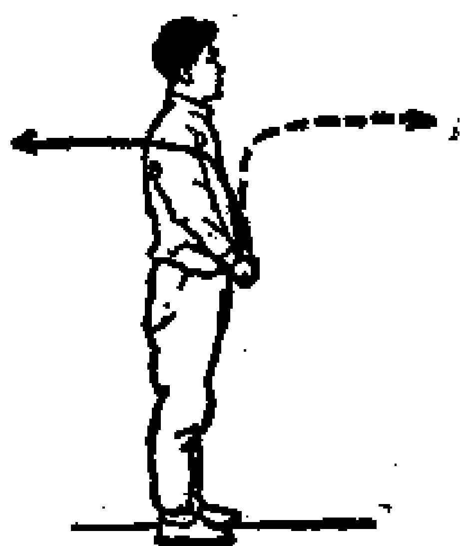
图十二-F6

耳旁下按落至腹前，掌心向下，掌指相对；目视前方（图十二-F7）。

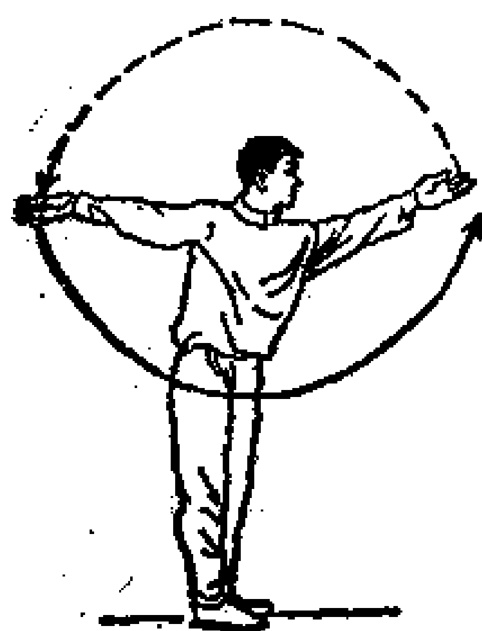
要点：整个动作不宜太快。注重以身动带动两臂的运行；动作要力求协调，身手要合一；左脚上步与两掌按落后伸、左脚并步与按掌均要协调一致。

一、右劈山(右劈掌)

1．上体稍右转；两掌由腹前上提至胸前，左掌向前，



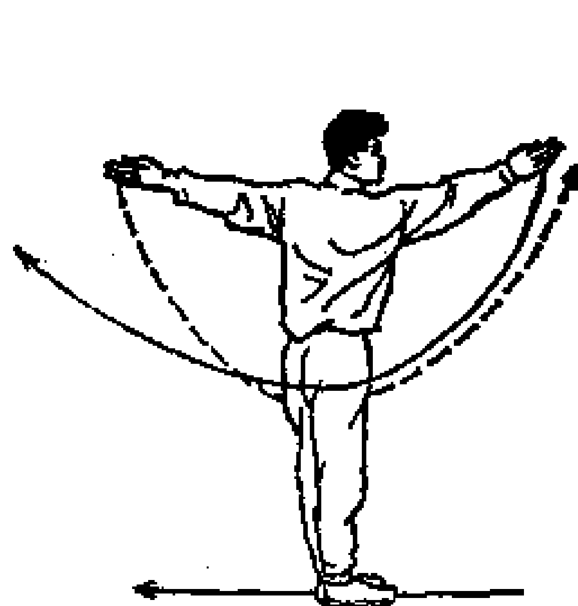
图十二-F7



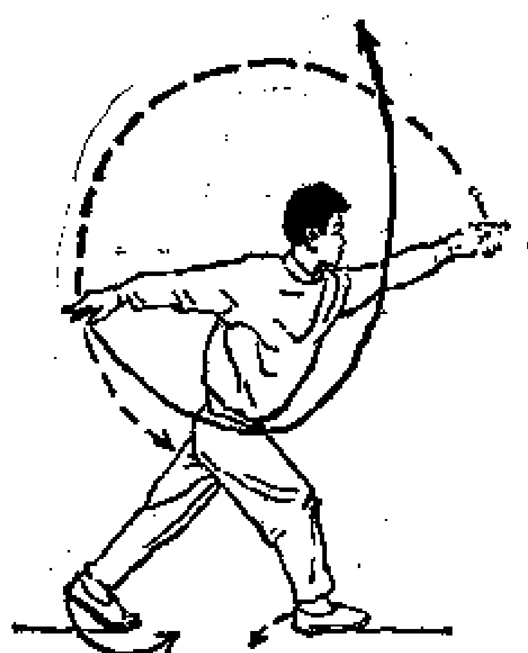
图十二-F8

右掌向后伸展，掌心均向右，高与肩平；目视左掌(图十二-F8)。

2．上体左转；左掌由前经上弧形绕至体左后方平举，同时，右掌由后经下弧形绕至体前平举，掌心均向左；目视右掌(图十二-F9)。



图十二-F9

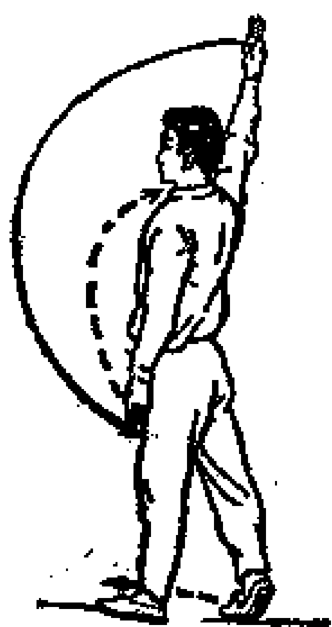


图十二-F10

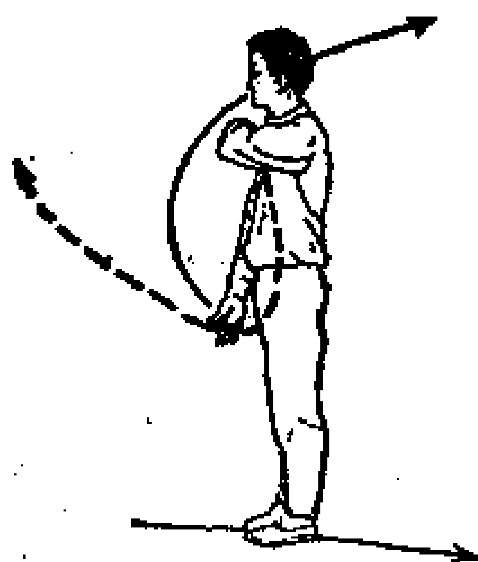
3．左脚向后撤步，以脚前掌着地。同时，左掌下落拍擦左大腿外侧后，弧形摆至体前，掌心斜向下，高与肩平；右掌由前下落拍擦右大腿外侧后，弧形绕至体后，掌心向下，高与胸平。目视左掌(图十二-F 10)。

4．体左后转 180 度；左掌随体转经上直臂弧形抡劈至左大腿侧，掌心向右，掌指朝下，同时，右掌经下弧形上摆，举至头右后上方，掌心向前；目视前方(图十二-F 11)。

5．右脚向左脚内侧上步成并步。同时，右掌向前下方臂外旋直臂下劈至右大腿前，掌心向左，掌指朝下；当右掌劈至体前时，左掌屈肘向上，以掌心擦击右前臂后，停至右肩前，成立掌，掌心向外(图十二-F 12)。



图十二-F 11



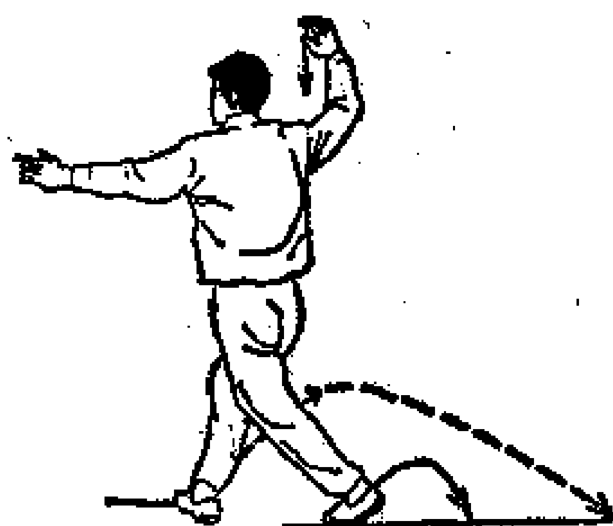
图十二-F 12

要点：两臂展开后，要成立圆轮转；要以腰为轴转体来加快两臂的运动；两掌在运行中是擦拍大腿两侧，但不能使动作停顿，擦拍或劈击大腿时均要发出声响；并步与劈掌动作要一致。

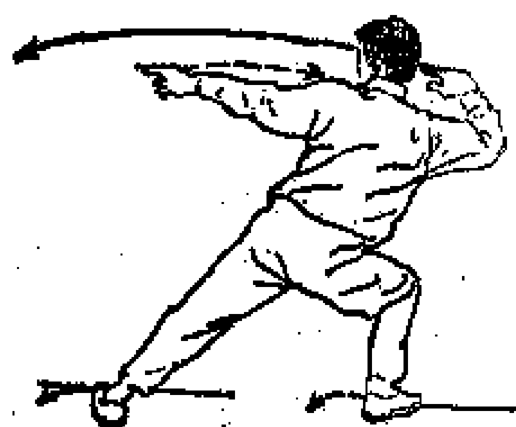
二、右猿猴抖臂(右迅雷掌)

1．左脚向后撤步，以脚前掌着地，同时体右转，右脚尖外展；左掌向下，以掌心擦击左大腿后弧形摆至体前平举，掌心斜向前；右掌屈臂弧形上提至头右后上方，掌心向外，掌指朝上(图十二-F 13)。

2．重心后移至左腿；右腿提起，左脚蹬地后跳，左、右脚依次落地，重心随即移至右腿，屈膝略蹲，左腿伸直。同时，身体向右侧倾斜；右掌下落至耳旁，掌心转向下（图十二-F 14)。



图十二-F 13



图十二-F 14

3．体左转，重心移至左腿，屈膝半蹲；右腿跟步屈膝下蹲，脚跟提起。同时，右掌变拳经耳旁略带弧形向前直臂击出，拳心向下；左掌屈肘回收至右肩前成立掌。目视右拳（图十二-F 15)。

要点：后跳步时左脚要用力蹬地后跳；击拳时，要随腰而动，以转体带动右臂运动，力达拳面。臂伸直后要顺势放松，以利于下式的转换。

三、左、右猿猴抖臂(左、右迅雷掌)

1．体右转，重心随之右移；右脚跟内转后踏实，两腿



图十二-F15



图十二-F16

略蹲。同时，右臂屈肘随转体向右格挡，拳面转内上；左掌变拳向体左侧伸落，拳心向下，高与腰平。目视右前方（图十二-F16）。

2. 体右转90度，重心移至右腿屈膝半蹲；左脚跟提起成左跟步。同时，左拳随体转经左向前略带弧形击出，击至极点时，肘自然下垂，使左拳稍向右摆，高与肩平，拳眼向右；右拳屈肘回收至左胸前。目视左拳(图十二-F17)。



图十二-F17



图十二-F18

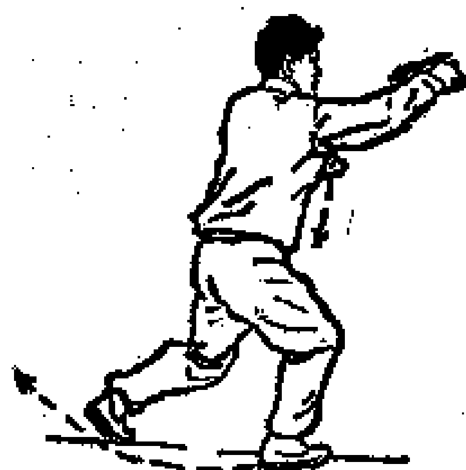
3. 上动不停。左臂屈肘使左拳由右向左格挡至脸前，拳心斜向下(图十二-F18)。

4．上动不停。右拳经右向前略带弧形击出，击至极点时，肘自然下垂，使右拳稍向左摆，高与肩平，伸直后，自然放松使右拳臂微屈而稍内收，拳心向下；同时，体稍左转，左拳屈肘回收至右胸前，掌心斜向下。目视右拳（图十二-F19）。

要点：左、右迅雷掌整个动作连贯，运动中要求下肢的蹬劲与腰部的扭转协调一致，将劲力贯注于拳面。贯拳时，肩臂要松沉，放长击远，臂伸直后要顺其自然，使拳稍回带。

四、闪展劈里藏花（左右掸掌）（三）

1．重心后移至左腿，左脚跟踏实，随即右脚向左后方插步，以脚前掌着地，两膝微屈。同时，体稍右转；左拳变掌下落至腹前，掌心向下，右拳变掌屈肘略内收（图十二-F20）。



图十二-F19



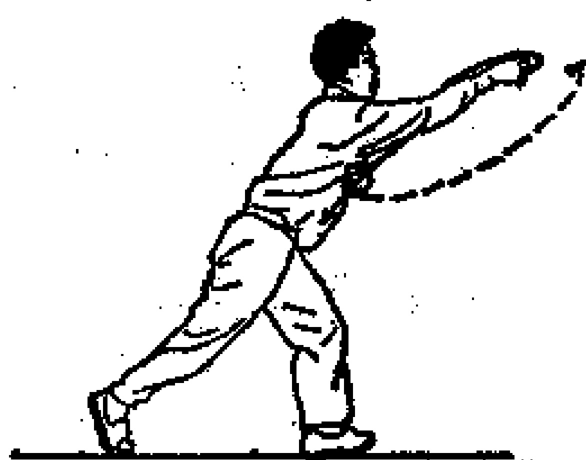
图十二-F20

2．重心移至右腿，右腿屈膝略蹲；左脚向左撤步，腿微屈。同时，体继续右转；右掌随转体弧形平摆至体右侧；左掌经左弧形摆至体前，两臂均微屈，高与肩平。目视左掌（图十二-F21）。

3．重心移至左腿，右脚向左腿后插步，以脚前掌着地，右腿自然伸直。同时，体左转；右掌屈肘回收，经胸前、左前臂上向前直臂掸出，高与鼻平，掌心向左；左掌沿右臂下屈肘回收至右腋下，以掌心击拍右肋。目视右掌（图十二-F 22）。



图十二-F 21



图十二—F 22

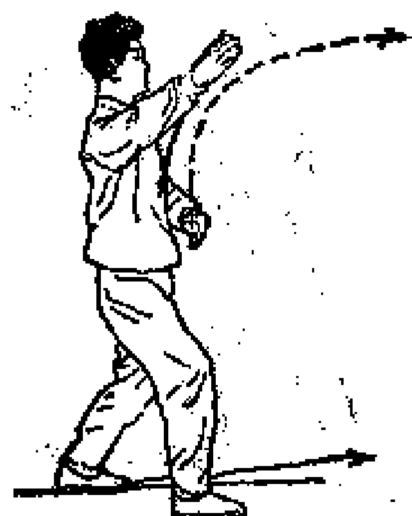
4．上动不停。左掌经右臂下向右、向前弧形平绕至体前，掌心斜向上；同时，右掌由前经左弧形平绕屈肘回收至右肋侧时，重心稍提起，掌心向内；眼随左掌走，目视前方（图十二-F 23）。

5．右脚向右前方上步，重心前移至右腿，两膝微屈。同时，右掌继续经右向前弧形平绕至体右前方，高与鼻平；左掌由前经左弧形平绕至腹前，掌心向内。目视前方（图十二-F 24）。

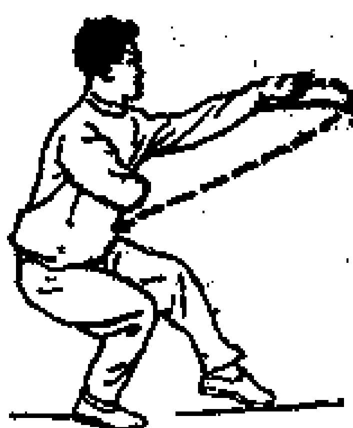
6．左脚向前上步，以脚前掌着地成左虚步。同时，右掌继续向前经左弧形平摆至左腋下时，以掌指击拍左肋；左掌上提至胸前后，经右前臂上向前直臂抖腕掸出，力达掌指，高与肩平，掌心向右。目视左掌（图十二-F 25）。



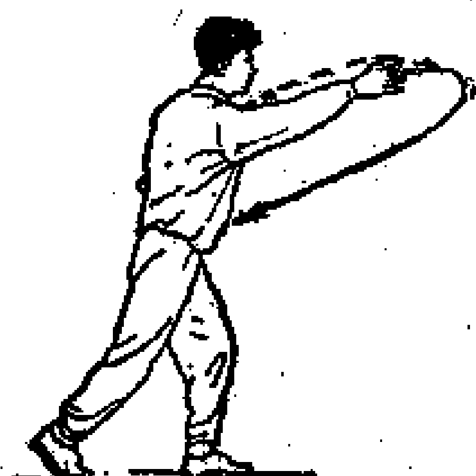
图十二—F 23



图十二—F 24



图十二—F 25

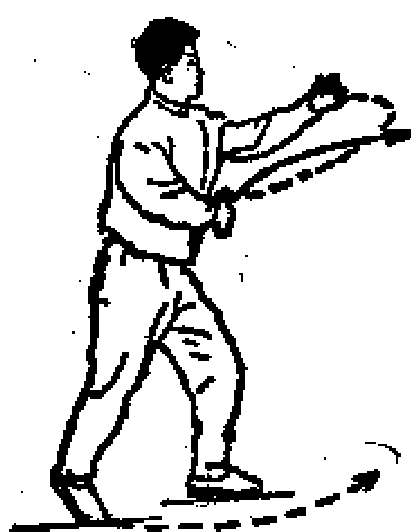


图十二—F 26

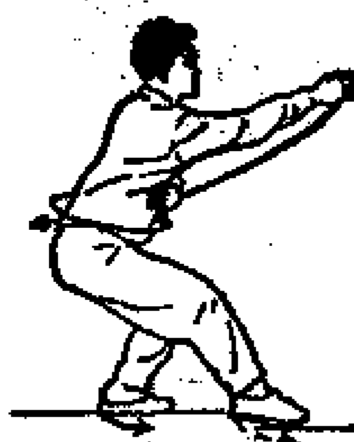
7．重心提起；左脚向左移半步，两膝微屈。同时，右掌经左臂下向左、向前弧形平绕至体前，掌心斜向下；左掌经右弧形平绕屈肘回收至左肘侧，掌心向内。目视前方（图十二-F 26）。

8．上动不停。右掌由前继续经右弧形平绕至腹前，掌心向内；同时，左掌经左向前弧形平绕至体左前方，高与鼻平。眼随右掌走，目视前方（图十二-F 27）。

9．右脚向前上步，以脚前掌着地成右虚步。同时，左



图十二—F 27



图十二—F 28

掌继续向前、经右弧形平摆至右腋下时，以掌指击拍右肋；右掌上提至胸前时，再经左臂上向前直臂抖腕弹出，力达掌指，高与肩平。目视右掌（图十二-F 28）。

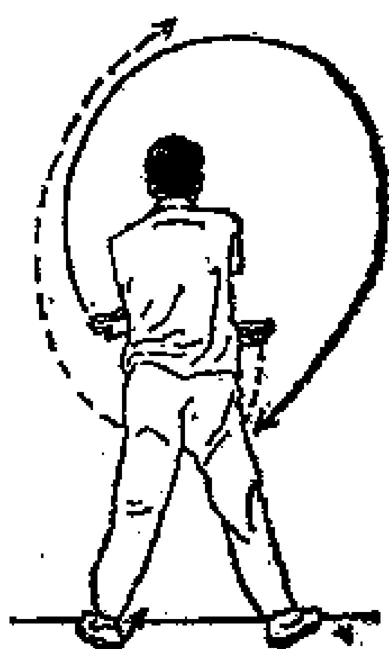
要点：左右藏花手动作要连贯完成，一气呵成，不能停顿；弹掌时要探背松肩，活腕发抖弹劲，力贯掌指，发劲后迅速屈臂放松。

五、左劈山（左劈掌）

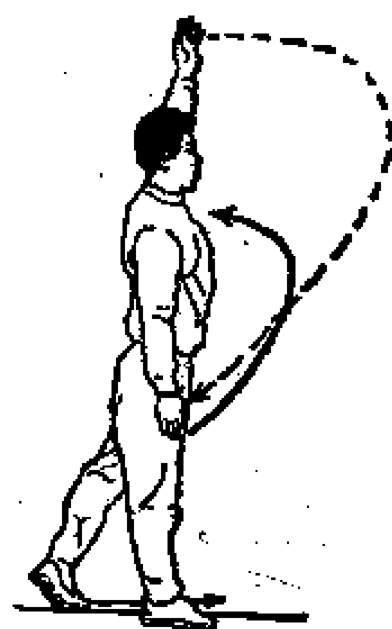
1．重心提起，体左转 90 度。同时，右掌随体转下落，两臂于体前交叉（右臂在上），掌心均向后。目视两掌（图十二-F 29）。

2．体右转 90 度，重心移至右腿；左脚跟提起。同时，右掌随体转向上直臂弧形抡劈至右大腿侧，掌心向左，掌指朝下；左掌向下经后直臂上举至头上方，掌心向右。目视前方（图十二-F 30）。

3．上动不停。左脚向右脚内侧上步成并步。同时，左掌由上经前直臂下劈至左大腿前，掌心斜向前；右掌屈肘向上，以掌心迎击左前臂内侧后，停至左肩前成立掌。目视前



图十二－F 29



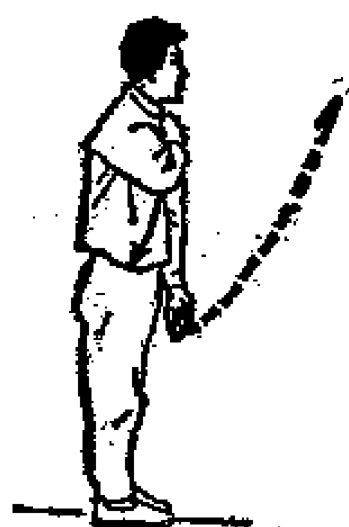
图十二－F 30

方（图十二-F 31）。

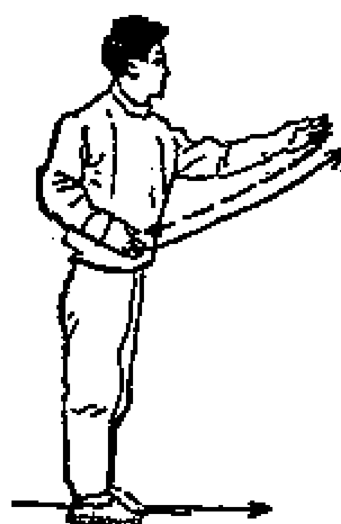
要点：手臂的动作要借助于腰部的扭转而划立圆运行。体左转时右掌先动，两臂右上、左下拉开；劈掌动作要求立抡成圆、放长击远。即两臂抡转时要走立圆，下劈时要探背、顺肩，以掌背劈至腿部作响，力贯梢节。

六、连环穿掌（左右穿掌）

1．左掌由下直臂上挑，虎口向上，高与肩平；同时，右



图十二－F 31



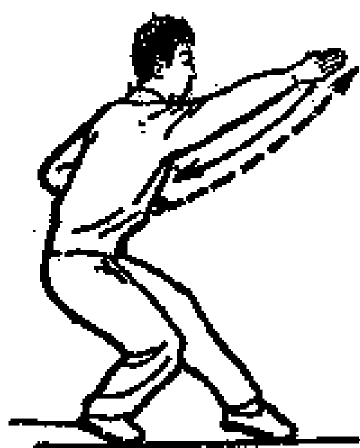
图十二－F 32

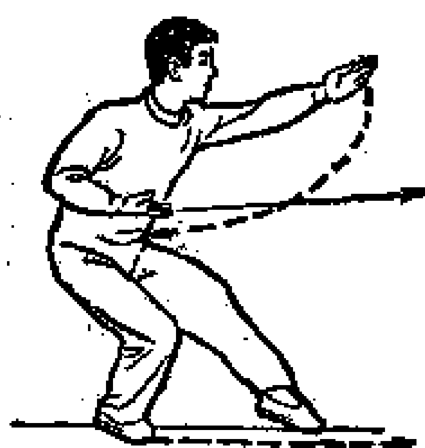
掌下落至右肋侧，掌心向内。目视左掌（图十二-F 32）。

2．右腿屈膝略蹲；左脚向前上步成左虚步。同时，左掌臂外旋，屈肘回抽至左肋前，掌心向上，掌指朝前；右掌沿左前臂经左掌背下向前直臂穿出，掌心向左斜下方，高与头平。目视右掌（图十二-F 33）。

3．右掌臂外旋，屈肘回抽至右肋前，掌心向上，掌指朝前；同时，左掌沿右前臂、经右掌背下向前直臂穿出，掌心向右斜下方，高与头平。目视左掌（图十二-F 34）。

要点：左右穿掌动作要快，出掌时掌指朝前紧擦回抽掌前臂并经其掌根部前穿，前穿后抽协调一致，并要在转腰动作的配合下，使手臂尽力前送，力达指端。

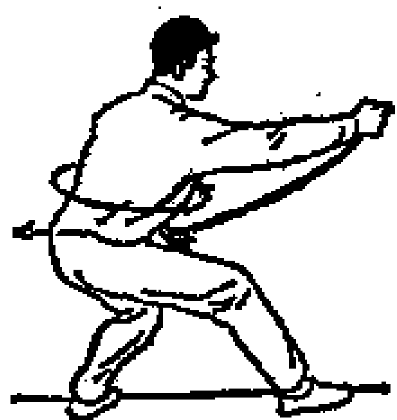

图十二－F 33


图十二－F 34

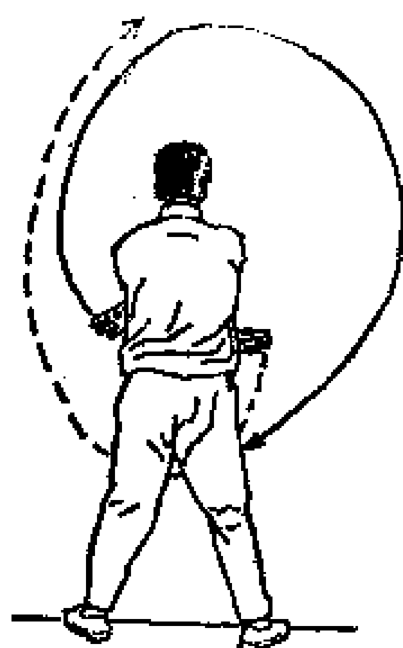
七、捋带钻心炮（右攒拳）

重心前移至左腿，屈膝略蹲；右脚向前上步，以脚前掌着地成右虚步。同时，左掌边臂外旋边弧形屈肘回抽至左肋前，掌心向上；右掌沿左前臂经左掌背下向前直臂钻出时，迅速变攒拳，拳眼朝上，高与胸平，力达拳尖。攒拳刹那右脚跟同时用力踏地，体稍左转。目视右拳（图十二-F 35）。

要点：右掌变攒拳向前直臂钻出时，要拧腰切髋、含胸拔背，顺肩、上体前探，臂尽量前伸，做到三尖相对。体转、



图十二—F 35



图十二—F 36

掌变攒拳向前直臂钻出与脚跟用力踏地要同时完成。钻出时，出手为掌，击出变拳；回抽时，拳变掌，肘不离肋，手不离心。钻出时，以脚跟踏地，借助发力。

八、左劈山（左劈掌）

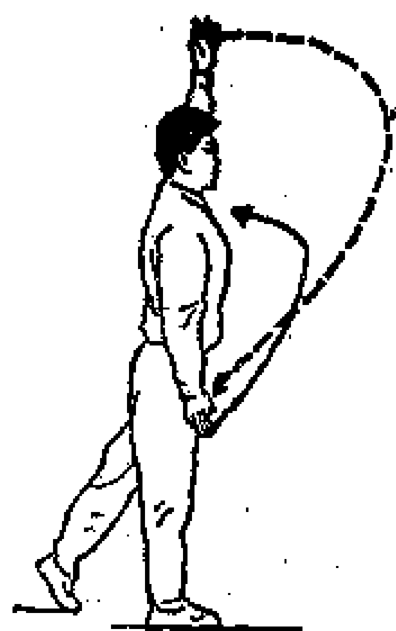
1．重心提起，体左转。同时，右掌随体转下落，两臂于体前交叉（右臂在上），掌心均向后。目视两掌（图十二-F 36）。

2．体右转90度；重心移至右腿；左脚跟提起。同时，右掌随体转向上直臂弧形抡劈至右大腿侧，掌心向左，掌指朝下；左掌向下经后直臂向上举至头上方，掌心向右。目视前方（图十二-F 37）。

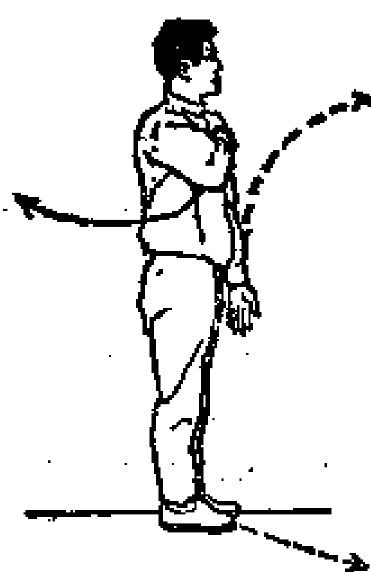
3．上动不停。左脚向右脚内侧上步成并步。同时，左掌由上经前直臂下劈至左大腿前；右掌屈肘向上，以掌心迎击左前臂内侧后，停至左肩前成立掌（图十二-F 38）。

九、回身撑手（叉步左撑掌）

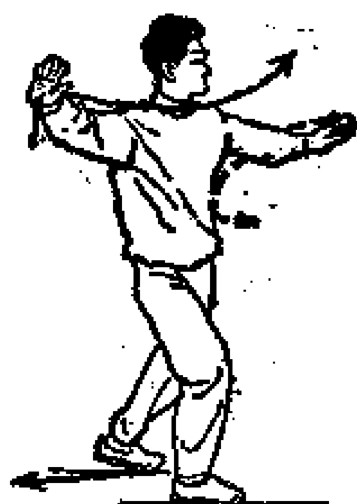
1．右脚向右斜前方上步，右腿屈膝略蹲，左膝微屈，脚



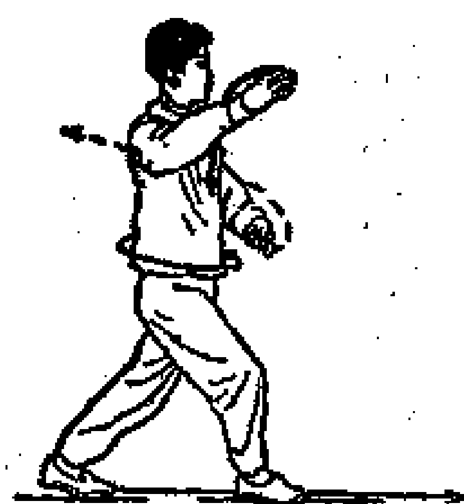
图十二－F 37



图十二－F 38



图十二－F 39



图十二－F 40

跟提起。同时，体稍右转，右掌向下经右弧形摆至体右侧，掌心斜向下；左掌由下向上提至体左侧，掌心向下，高与胸平（图十二-F 39）。

2．上动不停。左掌经左弧形摆至腹前，掌心向内，掌指朝右；右掌由右略带弧形平摆至体右前方。同时，左脚向右脚后撤半步。目视前方（图十二-F 40）。

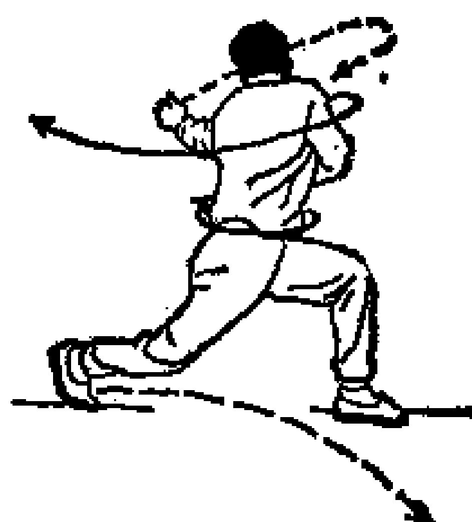
3．左脚向前上步，左腿屈膝半蹲，大腿接近水平；右

腿膝微屈，右脚跟提起成叉步。同时，体左转；右掌随体转屈肘向左平摆至左腋下，掌心向内；左掌经右臂上向左直臂抖腕摔出，掌心向前，掌指朝左，高与肩平。目视左掌（图十二-F 41）。

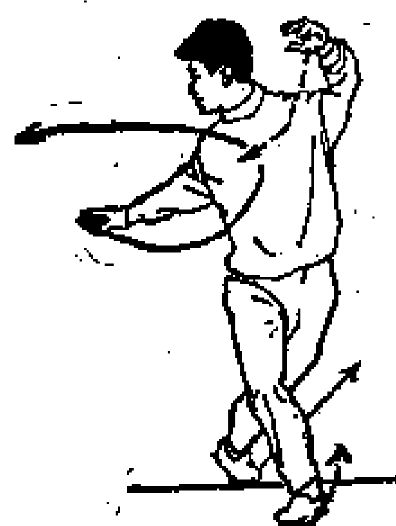
要点：上步与转体摔掌动作要协调一致。摔掌时，要探背、松肩身体尽力向左拧转，使左臂尽可能拉长，抖腕摔指，力贯掌指。

一〇、飞身迎门掌（腾身摔掌）

1．右脚向右前方绕上步，脚尖外展，右腿屈膝略蹲；左腿自然伸直，脚跟提起。同时，体右后转 180 度；右掌随体转向右弧形平摆至体右侧，掌心向下，高与胸平；左掌弧形平摆至体左前方，掌心转向下。目视右前方（图十二-F 42）。

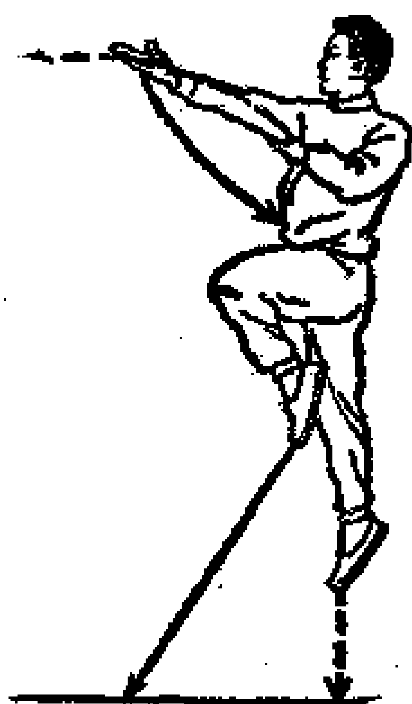


图十二-F 41

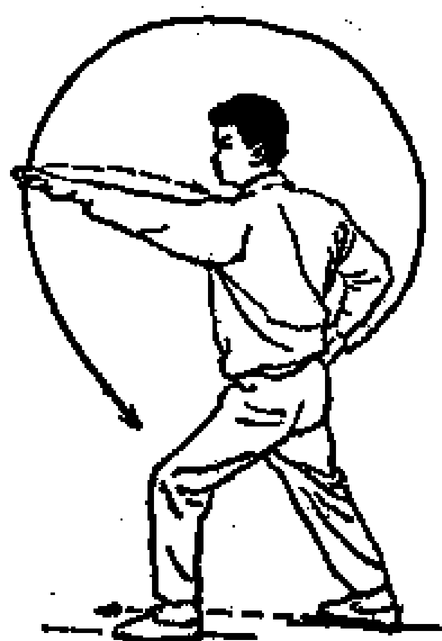


图十二-F 42

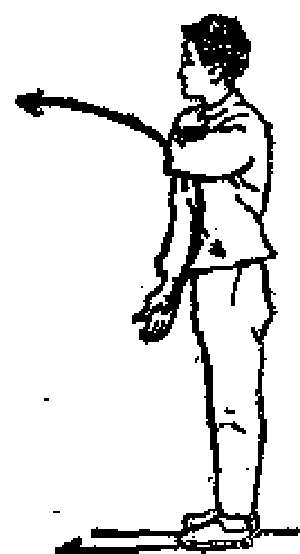
2．上动不停。左腿屈膝提起；右脚蹬地起跳，身体腾空并右转 90 度。同时，左掌经前弧形屈臂收至胸前，掌心向下；右掌向下弧形屈臂回收至胸前后，经左掌背上向前直臂抖腕摔出，掌心向上，高与肩平。目视右掌（图十二-F



图十二–F 43



图十二–F 44



图十二–F 45

43)。

要点：转身要迅速，并与上步动作协调一致；右脚上步后即起跳，当身体腾空到极点时，右掌摔出。

一一、迎面掌（落步拍掌）

右脚落地后，左脚迅速向前落步，左腿膝微屈。同时，左掌由胸前经右掌心上向前直臂屈腕以掌心向前拍击，掌指朝前，高与肩平；右掌屈肘回抽至右肋侧，掌心向内。目视左掌（图十二-F 44）。

一二、右劈山（右劈掌）

重心前移至左腿；右脚向左脚内侧上步成并步。同时，右掌向后直臂经上向前、以前臂内侧擦经左掌心后下劈至右大腿前，掌指朝下；左掌当右臂擦拍后屈肘回收，以掌指附于右肩上。目视前方（图十二-F 45）。

要点：并步与劈掌动作要一致。劈掌时，手臂走立圆，与左掌心接触和劈落到右腿上时要有声响。

第 二 段

一三、迎门掌（上步右摔掌）

左脚向前上步，左膝微屈。同时，右掌屈肘上提经胸前向前直臂抖腕摔出，掌心向上，高与肩平；左掌由右肩前屈肘落至左腰侧，掌心向内。目视右掌（图十二-F 46）。

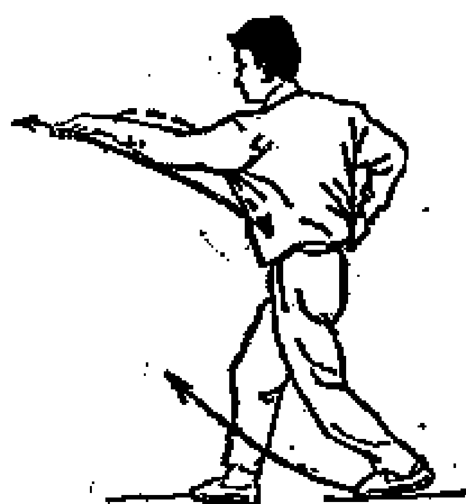
要点：上步与摔掌动作一致。右掌摔出时，身体向左拧转，使右臂尽力向前探伸。

一四、迎面掌(上步左拍掌)

上动不停。右脚向前上步，脚尖稍外展。同时，左掌向上，经胸前沿右掌心上向前直臂屈腕以掌心向前拍击，掌心向下，高与肩平；右掌由前屈肘臂内旋捋带回收至右肋侧，掌心向内，目视左掌(图十二-F 47)。



图十二-F 46



图十二-F47

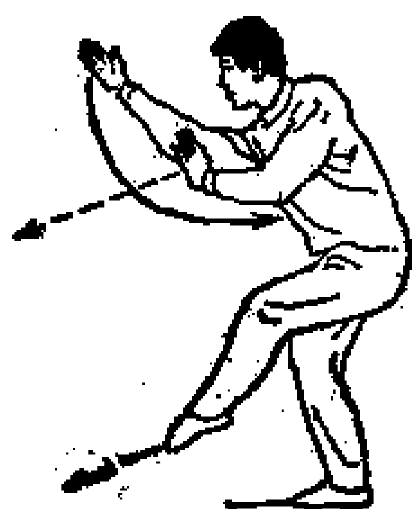
要点：上步与拍掌动作一致。左掌拍出时，身体要向右拧转，使左臂尽力向前探伸。

一五、穿掌捋带钻心炮(穿掌攒拳)

1．重心移至右腿，右膝微屈站立；左腿向前屈膝稍提

起，脚尖微向右内扣。同时，上体向右前方倾斜；右掌由腰侧经左前臂下弧形向前上方穿出，掌心向上，高与头平；左掌屈肘经右前臂上回抽至右肘内侧。目视右掌（图十二-F48）。

2. 左脚向前落步，以脚前掌着地。同时，右臂内旋下落，高与肩平，使掌心向下。随即，左掌经右掌心下向前直臂钻出，并迅速变攒拳；左脚跟用力踏地，上体稍右转；右掌经左掌背上屈肘回抽至右肋前，掌心斜向下。目视左拳（图十二-F 49）。



图十二-F48



图十二-F49

要点：穿掌要以腰背带动臂，向前上方尽量穿出，要扣肘、直腕、挺指，做到三尖相对；右掌收至胸前时，肘紧贴肋部。

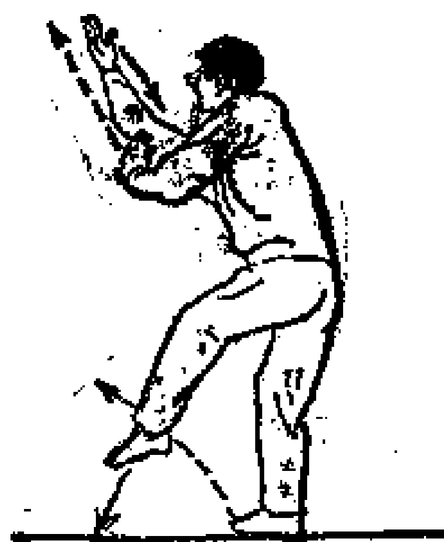
提膝时，收臀裹裆，膝内扣，上体稍向左前俯。变攒拳向前钻出时，前脚跟要用力碾地，以助发力；力达拳尖。

一六、右摇身膀翅钻心炮（右侧身穿掌攒拳）

1. 重心移至右腿，右膝微屈站立；左腿屈膝向右前方稍提起，脚尖微向右内扣。同时，上体向右倾斜歪倒；右掌

经左前臂下弧形向右前上方臂外旋穿出，掌心斜向上，高与头平；左拳变掌，掌心向上，随即前臂内旋使掌心向下，经右前臂上屈肘回抽至右肘内侧。目视右掌(图十二-F 50)。

2. 左脚向右前方落步，重心移至左腿，左膝微屈站立；右腿屈膝向前稍提起，脚尖微向左内扣。同时，上体向左倾斜歪倒；左掌经前臂下弧形向左前上方穿出，掌心斜向上，高与头平；右掌前臂内旋使掌心向下，屈肘经左前臂上回抽至左肘内侧。目视左掌(图十二-F 51)。



图十二-F50

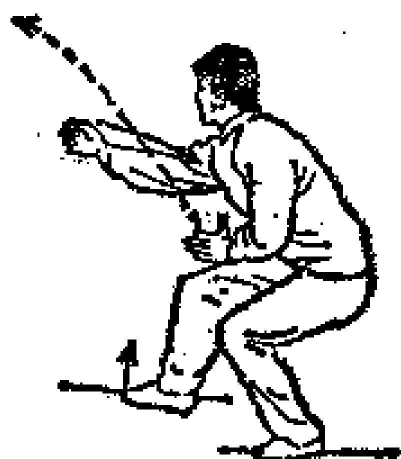


图十二-F51

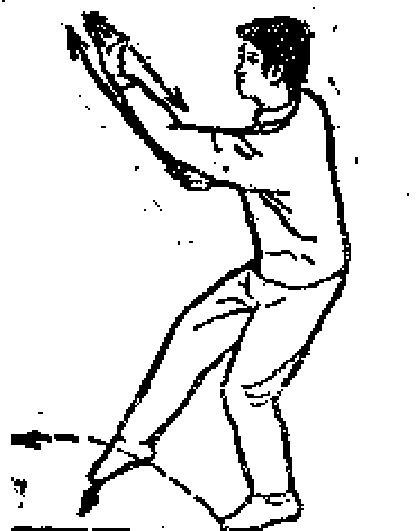
3. 右脚向前落步，以脚前掌着地。同时，左臂内旋下落，高与肩平，使掌心向下。随即，右掌经左掌心下向前直臂钻出，并迅速变攒拳；右脚跟用力踏地，上体稍左转；左掌经右掌背上屈肘回抽至左肋前，掌心斜向下。目视右拳(图十二-F 52)。

一七、左摇身膀翅钻心炮(左侧身穿掌攒拳)

1. 重心移至左腿，左膝微屈站立；右腿屈膝向左前方稍提起，脚尖微向左内扣。同时，上体向左倾斜歪倒；左掌经右前臂下弧形向左前上方臂外旋穿出，掌心斜向上，高与



图十二-F52



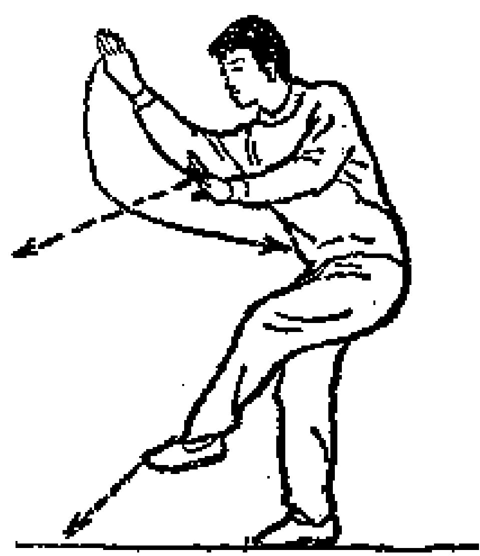
图十二-F53

头平；右拳变掌，掌心向上，随即前臂内旋使掌心向下，经左前臂上屈肘回抽至左肘内侧。目视左掌(图十二-F 53)。

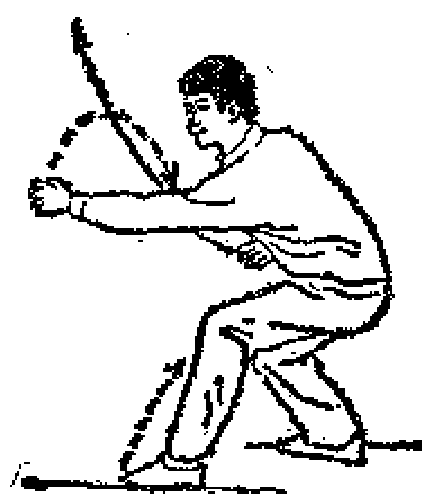
2．右脚向左前方落步，重心移至右腿，右膝微屈站立；左腿屈膝向前稍提起，脚尖微向右内扣。同时，上体向右倾斜歪倒；右掌经前臂下弧形向右前上方穿出，掌心斜向上，高与头平；左掌前臂内旋使掌心向下，屈肘经右前臂上回抽至右肘内侧。目视右掌(图十二-F 54)。

3．左脚向左前方落步，以脚前掌着地。同时，右前臂内旋下落，高与胸平，使掌心向下。随即左掌经右掌心下向前直臂钻出，并迅速变攒拳，高与胸平；左脚跟用力踏地，上体稍右转；右掌经左掌背上屈肘回抽至右肋前。目视左拳(图十二-F 55)。

要点：身体左、右倾斜歪倒，上穿掌与落步攒拳衔接要合顺、协调、连贯。摇身膀翅时，要含胸、松肩、扣膝、裹裆，做到三尖相对；要做到上体倾斜歪倒而不扭曲，步法踉跄而不乱；上穿掌的前臂要尽量外旋，肘内扣与提腿膝部相对。攒拳要随身体的倾倒落步，迅速钻出；力发冷弹劲，力



图十二-F54



图十二-F55

达拳尖。

第三段

一八、云龙翻身（回身摔掌）

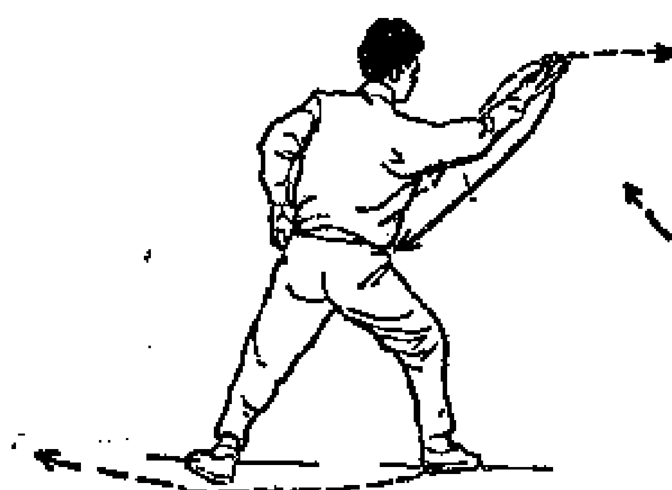
1．重心提起，体右转；右腿屈膝略蹲；左腿自然伸直。同时，右掌由肋侧经胸前随转体向右前方直臂抖腕摔出，掌心向上，高与鼻平；左拳变掌屈肘收至左肋侧，掌心向内。目视右拳（图十二-F 56）。

要点：转身要快，借助转腰的力量将右掌摔出。右掌上提时，掌心先向下，边摔边抖腕翻掌，力达掌指。

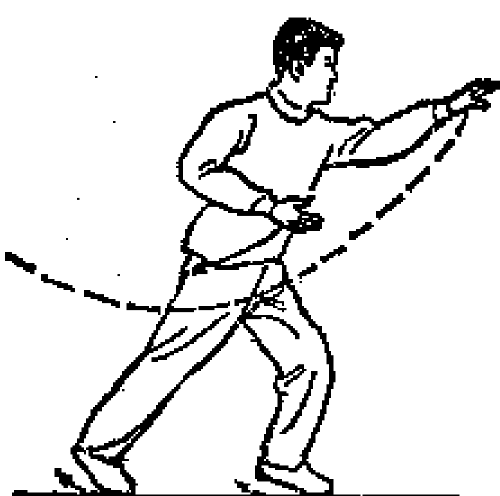
一九、红脸照镜（撤步拍掌）

重心后移至左腿，右脚向左后方撤步；体随之右后转180度；左腿屈膝略蹲。同时，左掌沿右臂内侧经右掌心向左前方直臂屈腕以掌心向下拍击，掌心向下，高与鼻平；右掌屈肘回收至右肋侧，掌心向内。目视左掌（图十二-F 57）。

要点：撤步要快。撤步时，左脚要以脚掌为轴，使身体



图十二-F56



图十二-F57

迅速右后转。

右脚落步与左拍掌应同时完成，左掌拍击时，要探背、顺肩，使左臂尽力向前探伸。

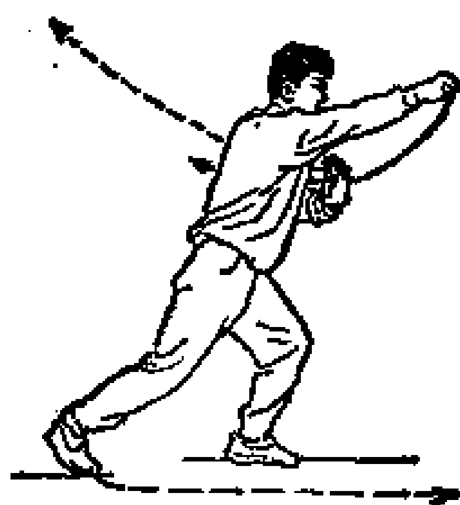
二〇、猿猴抖臂(右迅雷掌)

1．体右后转；右腿屈膝略蹲；左腿自然伸直。同时，左掌随体转经下弧形摆至体左前方，掌心向右，掌指朝前，高与头平。眼随左掌，目视前方(图十二-F 58)。

2．上动不停。体左后转 180 度；重心随即移至左腿，屈



图十二-F58



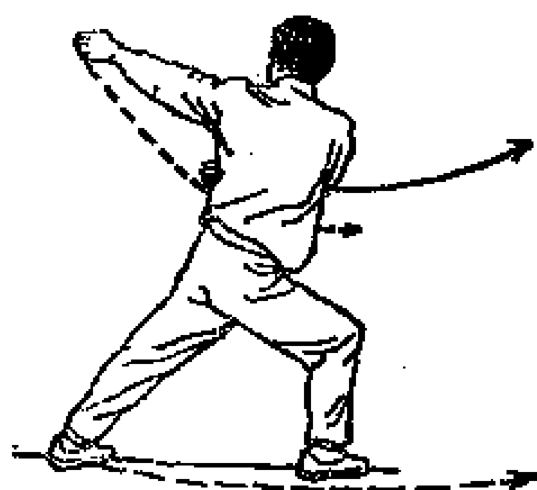
图十二-F59

膝略蹲；右脚跟提起成跟步。同时，左掌随体转向左后平捋；右掌变拳，随体转经胸前弧形平摆至体右侧时，略带弧形向前直臂击出，拳心向下，高与肩平；左掌随即屈肘停至右胸前，掌心向右，掌指朝上。目视右拳(图十二-F 59)。

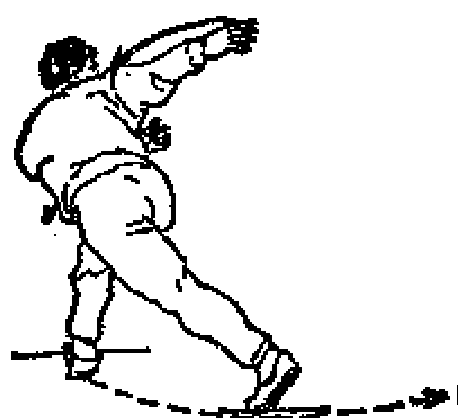
要点：转体要快，并与左掌平捋协调一致。右拳击出时，身体要向左稍拧转，使右拳尽力向前探伸，力达拳面。

二一、偷步掸手(叉步掸掌)

1．右脚向前上步，右腿屈膝略蹲；左腿自然伸直。同时，体左转 90 度；两掌向左弧形平摆，左掌直臂停至体左侧，掌心向前，掌指朝左，高与鼻平，右掌停至左腋下，掌心向内。目视左掌(图十二-F 60)。



图十二-F60



图十二-F61

2．上动不停。左脚向右后方插步，以脚前掌着地。同时，右掌经腹前向右直臂抖腕掸出，掌指朝右，高与鼻平；左掌由左经下向右摆至右腋下，掌心向内。目视右掌(图十二-F 61)。

要点：两掌要同时摆动；左摆与上步一致；右摆与插步一致。掸掌时，手腕要放松，力达掌指。

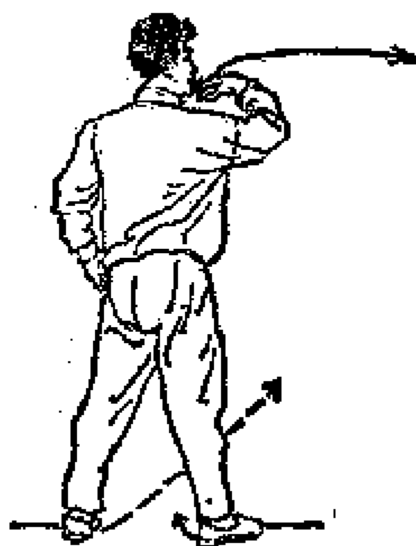
二二、提步迎门掌(提膝摔掌)

1. 重心提起，后移至左腿；随即体左后转，右脚经左脚侧向右前方上步。同时，右掌屈肘回收至下颏前，掌心向下；左掌移至左腰侧，掌心向内。目视右前方(图十二-F 62)。

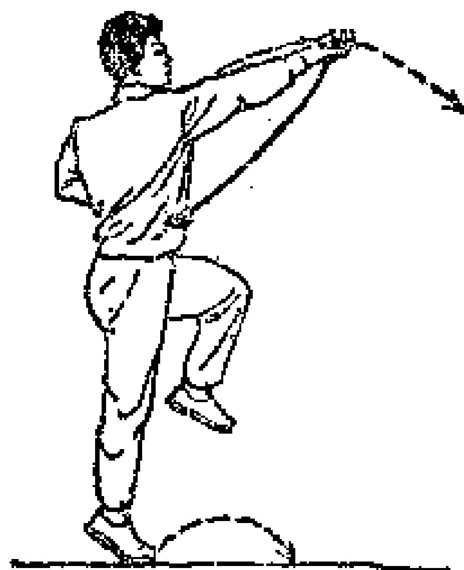
2. 上动不停。重心移至右腿，右脚跟提起；左腿屈膝上提。同时，右掌直臂向前抖腕摔出，掌心向上，高与鼻平；左掌随之稍上提。目视右掌(图十二-F 63)。

二三、雀跃步迎面掌(垫步拍掌)

右脚蹬地前跳一步，全脚掌着地。同时，左掌经右掌心上向前直臂屈腕拍击，掌心向下，高与肩平，体稍右转；右掌由前屈肘回抽至右腰侧，掌心向内。目视左掌(图十二-F 64)。



图十二-F62

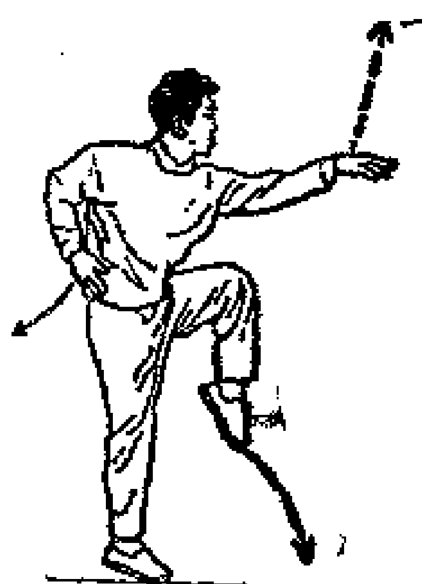


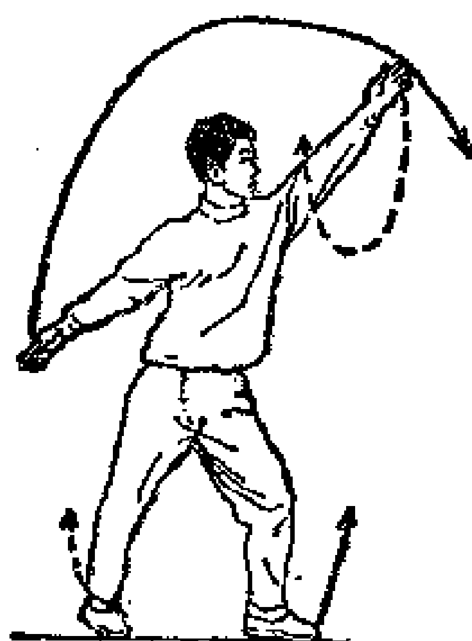
图十二-F63

二四、飞身劈山(跳步劈掌)

1. 左脚向前落步，左膝微屈。同时，体稍右转；左臂外旋，左掌举至头左上方，掌指斜朝上；右掌向右后方斜伸，掌心向下，高与腰平。目视前方(图十二-F 65)。

2. 上动不停。左脚蹬地跳起；右脚屈膝后提，身体腾


图十二-F64


图十二-F65

空。同时，右掌经上直臂前劈，体稍左转；左掌屈肘内收，以掌心迎击右前臂内侧后，停至右上臂内侧，掌心向右，掌心朝上。目视右掌(图十二-F 66)。


图十二-F66


图十二-F67

3．左脚落地后，右脚随即向前落步，左腿自然伸直，右

膝微屈。同时，右掌继续向下直臂劈至右腿前，掌指向下；左掌移至右肩前时成立掌。目视前方(图十二-F 67)。

要点：上述三个动作要连贯完成。右掌摔出时右脚即蹬地起跳。右脚垫步下落与拍掌同时完成；在空中右前臂与左掌心相击作响。

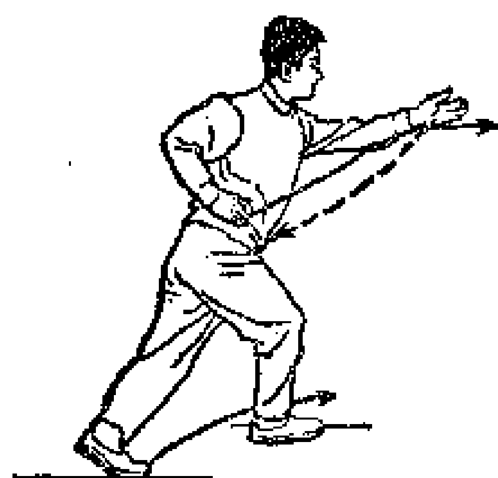
二五、连环穿掌(左右穿掌)

1．左脚向左斜前方上步，脚尖稍外展，膝微屈；右腿自然伸直。同时，右掌由下直臂提至体前平举，掌心向上；左掌下落至左肋前，掌心向内。目视右掌(图十二-F68)。

2．右脚向左盖步，右腿屈膝略蹲；左腿自然伸直，脚跟提起。同时，左掌由左肋侧沿右前臂下向前直臂穿出，掌心向右，掌指朝前，高与肩平；体向右拧转；右掌屈肘回抽至右肋侧，掌心向内。目视左掌(图十二-F69)。



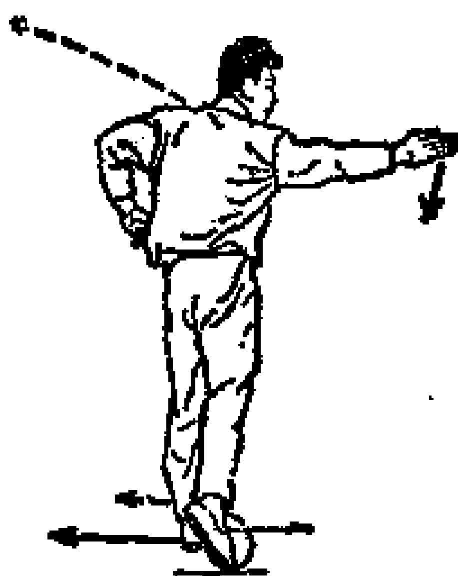
图十二-F68



图十二-F69

3．左脚向左弧形上步，两膝微屈，右脚跟提起；同时，右掌沿左臂下向前直臂穿出，高与肩平；体随之左转；左掌屈肘收至左腰侧，掌心向内。目视右掌(图十二-F70)。

要点：穿掌动作要连贯协调，力达掌指。


图十二-F70


图十二-F71

二六、雀跃步劈山(垫步劈掌)

1．体左转；右脚经左脚前向左绕上步；随即左脚再向左前方上步，右脚跟提起。同时，左掌经胸前向上、向前弧形举至头前上方，掌指斜朝上；右掌稍下落。目视左掌(图十二-F71)。

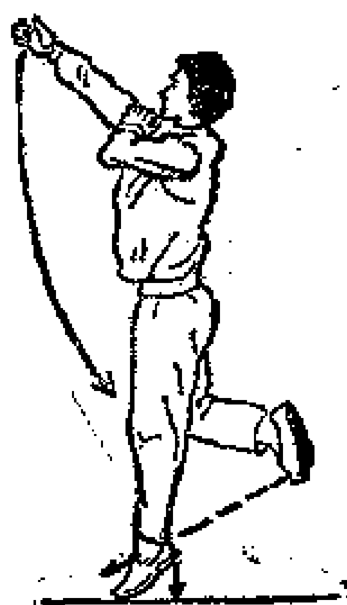
2．左脚蹬地前跳一步，以脚前掌着地；右脚屈膝后提。同时，右掌经上向前上方劈击时体左转，掌心向左，掌指斜朝上；左掌以掌心迎击右前臂后屈肘收至右臂上，掌心斜向下。目视右掌(图十二-F72)。

3．左脚踏实；右脚向左脚内侧上步成并步。同时，右掌继续向下直臂劈至右腿前，掌指朝下；左掌停至右肩前成立掌。目视前方(图十二-F73)。

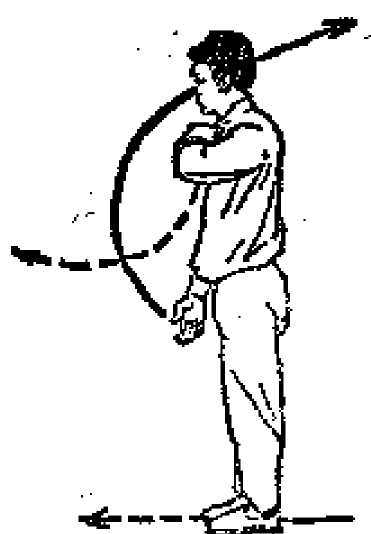
要点：右脚绕上步要快；左脚上步后要迅速起跳，落点要远。左脚落步与劈掌一致；并步与右掌下劈一致。

二七、云龙翻身劈山(腾空转体左劈掌)

1．右脚向前上步，脚尖外展，两腿膝微屈。同时，体稍



图十二-F72



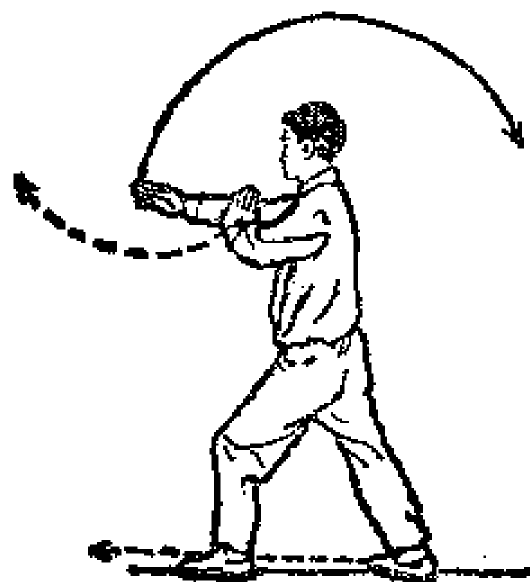
图十二-F73

右转；右掌由下经前向上，边臂外旋、边向后弧形摆至体右上方，掌指朝上，臂微屈；左掌经下向左前平伸，掌心向下。目视左掌(图十二-F74)。

2．左脚向左前方上步，屈膝略蹲；右腿自然伸直。同时，体左转；右掌向下经体侧直臂摆至体前，掌心向左，高与肩平；左掌屈肘收至右肘内侧，掌指朝上。目视右掌(图十二-F75)。



图十二-F74



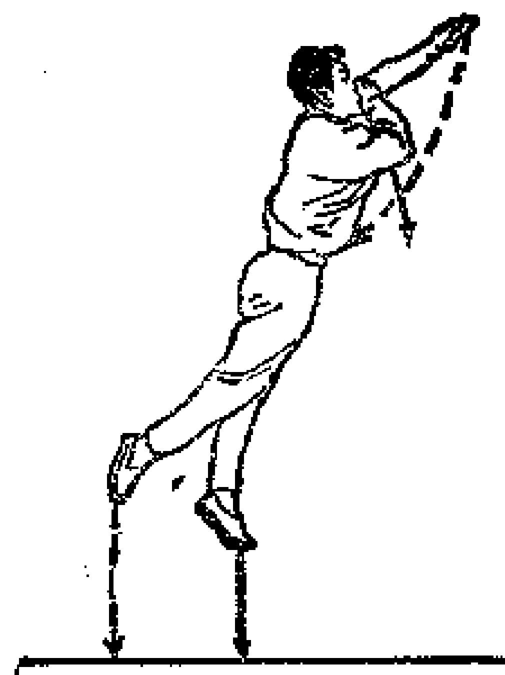
图十二-F75

3．右脚向前上步，脚尖外展，两腿交叉直立。同时，体右转；右掌经上边臂外旋、边弧形摆至体右后方，掌心向外，掌指朝上，高与头平；左掌略带弧形直臂向左前方伸出，掌心斜向下。目视左掌（图十二-F76）。

4．上动不停。右脚蹬地起跳，左腿向左前方上摆时，体右后转；右腿向后上摆起，两腿伸直，身体腾空。同时，左掌经上向前上方直臂劈击；右掌以掌心迎击左前臂后屈肘收至左肩前成立掌。目视左掌（图十二-F77）。



图十二-F76



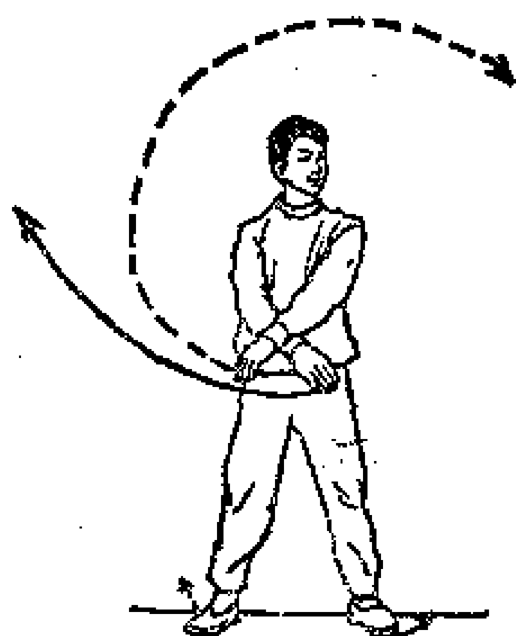
图十二-F77

要点：左、右脚上步要快；右脚上步后迅速起跳，身体在空中完成转体动作。

二八、右劈山（右劈掌）

1．左、右脚依次落地，随即体右转90度，两脚左右开立，稍宽于肩；同时，两掌下落至腹前，两前臂交叉（左臂在上），掌心向内（图十二-F78）。

2．体稍左转，右脚跟提起。同时，左掌经右向上直臂弧形摆至头左前上方，掌指斜朝上；右掌经下摆至体右侧平举，



图十二-F78



图十二-F79

虎口朝上。目视左前方(图十二-F79)。

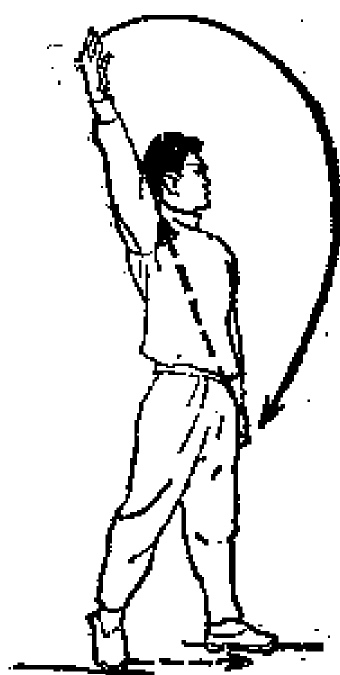
3．体左转90度。同时，左掌下落至左腿前，掌指朝下；右掌向上举至头上方，掌心向左，掌指朝上。目 视 前方(图十二-F80)。

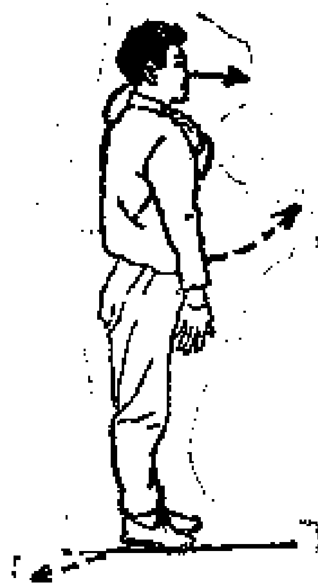
4．右脚向左脚内侧上步成并步。同时，右掌由上直臂向下劈落至右腿前，掌指朝下；左掌屈肘向上，以掌心迎击右前臂内侧后停至右肩前，以掌指附于肩上。目 视 前方(图十二-F81)。

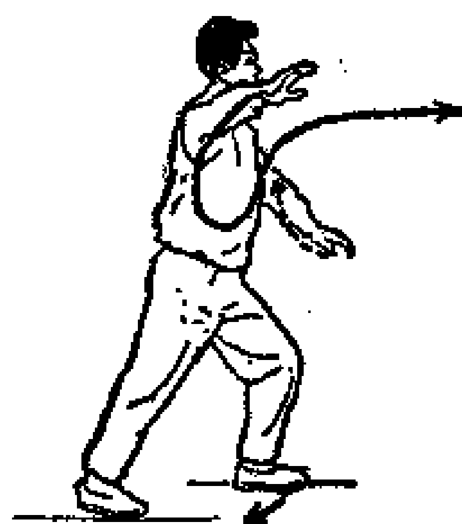
要点：两臂运行路线要走立圆，以腰带动手臂的抡转。右掌下劈时，要放长击远；劈落至右大腿处时作响。

二九、立鹤舒项(虚步引手)

1．右脚向右后方撤步，右腿自然伸直；左腿膝微屈。同时，右掌向左经上、向右弧形平摆至体右前方，臂微屈，掌心向下，掌指朝前，高与肩平；左掌向左下方直臂伸落，掌心向下，高与腰平(图十二-F82)。


图十二-F80


图十二-F81


图十二-F82


图十二-F83

2．重点后移至右腿，左脚稍向右移，以脚前掌着地成左虚步。同时，右掌屈肘经左肘侧、左掌背边向前上方穿出时，边微外旋，使掌心斜向上，臂微屈；左掌屈肘收至右肘内侧，以掌指附于右前臂。目视右掌(图十二-F83)。

要点：右脚开步与两掌分开协调一致；引手与虚步同时完成。

三〇、顺风扫叶(退步掩手)

1．左脚向左后方撤步，以脚前掌着地，屈膝下蹲；右腿屈膝半蹲成左跟步。同时，左掌经左向前边臂外旋、边弧形平摆至体前时，体向右拧转，左臂微屈，掌心向右，高与肩平；右掌由前屈肘回收至右腰侧，掌心向内。目视左掌(图十二-F84)。

2．体向左拧转；右掌经侧略带弧形摆至体右侧方时，臂微屈，掌心向左，高与肩平；同时，左掌向内略带弧形收至左腹前，掌心向内，掌指朝右。目视右掌(图十二-F85)。



图十二-F84

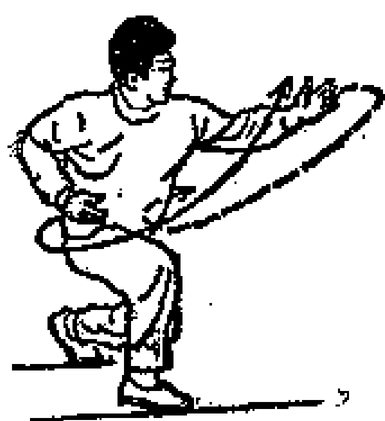


图十二-F85

3．体稍向右拧转；左掌由腹前继续经左弧形摆至体左前方，高与肩平；同时，右掌略带弧形屈肘收至右腰侧，掌心向内。目视左掌(图十二-F86)。

4．体稍向左拧转；右掌经侧弧形摆至体右前方，高与肩平；同时，左掌经右向内略带弧形屈肘收至腹前，掌心向内。目视右掌(图十二-F87)。

要点：掩手动作要连贯，应以腰部的左、右拧转带动手臂的运行，但身体不得起伏或摇摆。前手向内掩手时，要合肘内掩，使肘部贴靠肋部。



图十二-F86



图十二-F87

三一、侧身搟手(右搟掌)

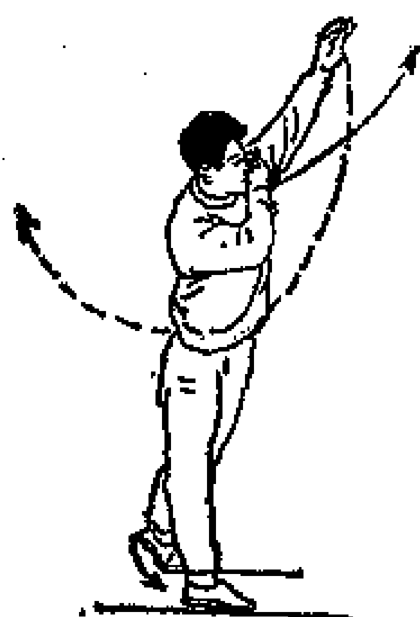
1．重心提起，身体直立；右掌屈肘拍按于左肩上。同时，左掌经下向后直臂绕至头左前上方，掌心向前，掌指斜朝上(图十二-F88)。

2．上动不停。体左转；重心移至左腿，左脚跟踏实；右脚跟提起。同时，左掌经下摆至体左侧，掌心向下，高与胸平；右掌向右侧上方直臂伸出，掌心斜向下，略高于头(图十二-F89)。

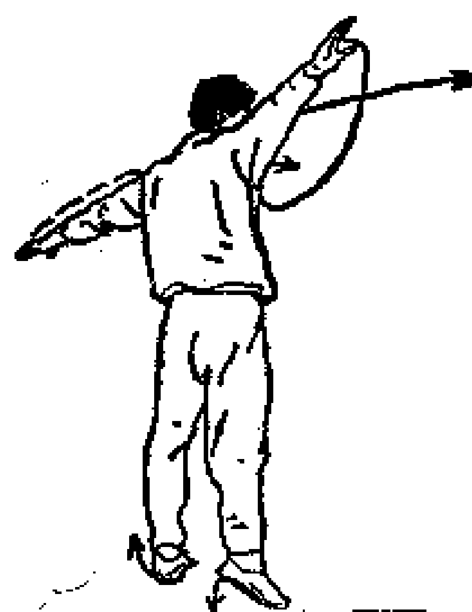
3．重心移至右腿，右脚跟踏实。同时，右掌经下屈肘收至胸前时，左掌屈肘弧形摆至体前。随即右掌经左掌背上向右侧上方直臂搟出，掌心向前，掌指朝右；左掌移至右腋下，掌心向内，左脚跟随之提起。目视右掌(图十二-F90)。

要点：拍肩绕臂动作要与向左转体协调一致；搟掌时，重心逐渐右移。右掌直臂搟出时，身体稍向右倾斜，以腰背发力，力达掌指。

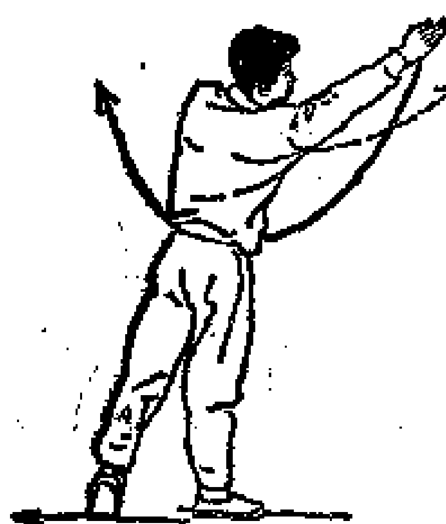
三二、行步拦截(圈揽手)



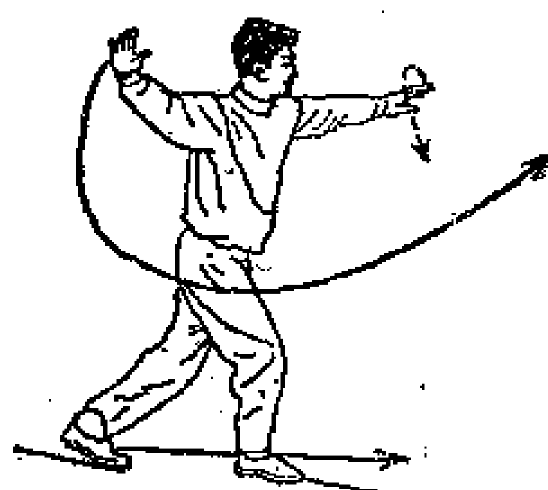
图十二-F88



图十二-F89



图十二-F90

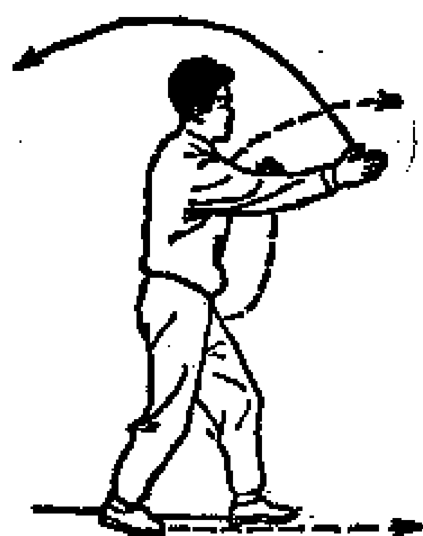


图十二-F91

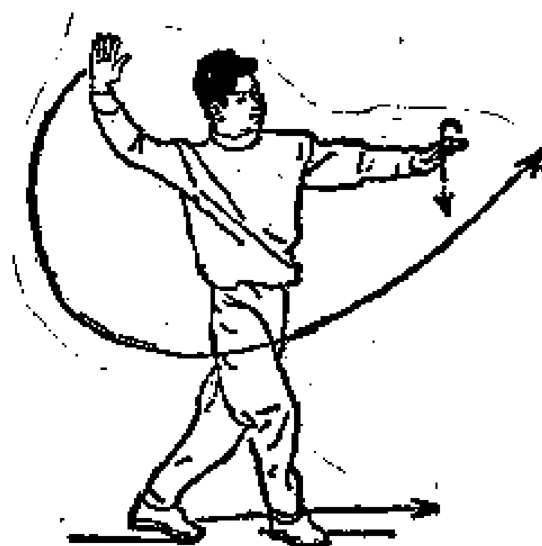
1．左脚后撤半步，体右转，两膝微屈；右脚外展，左脚跟提起。同时，右掌经下弧形摆至体右侧时，臂伸直，掌心转向外，高与肩平；左掌伸至体左侧，掌心向下，高与肩平。目视前方（图十二-F91）。

2．上动不停。左脚向前上步；同时，右掌向下以掌心擦经右腿外侧后摆至体前平举，掌心向左，掌指朝前；左掌屈肘以掌心迎击右前臂内侧后，以掌指附于右肘内侧。目视右

掌(图十二-F92)。



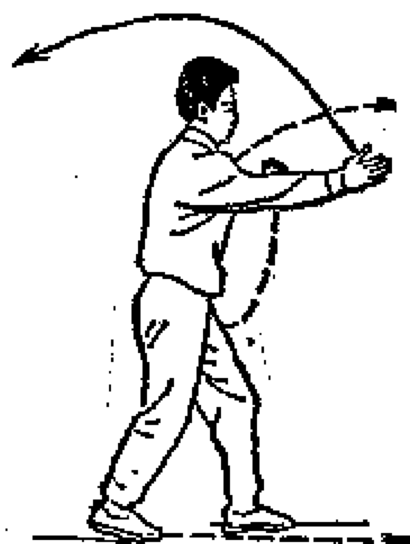
图十二-F92



图十二-F93

3．右脚向前上步，脚尖稍外展，膝微屈；左脚跟提起，同时，体稍右转；右掌随转体经上摆至体右侧上方，掌心向前，掌指朝上；左掌向下，以掌指擦经左腿后，直臂摆至体左前方平举，掌心向下。目视左掌(图十二-F93)。

4．动作与图十二-F91相同(图十二-F94)。



图十二-F94

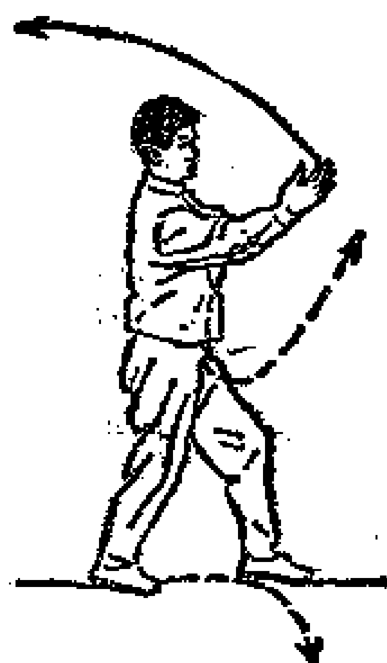


图十二-F95

5．动作与图十二-F93相同(图十二-F95)。

6．动作与图十二-F 92相同(图十二-F 96)。

7．右脚经左脚内侧向右前方绕上步，脚尖外展，膝微屈；体随之右转90度；左脚跟提起。同时，右掌经上边臂外旋、边弧形摆至头右后方，臂微屈，掌指朝上；左掌向下，以掌指擦经左腿后，直臂摆至体左前方平举，掌心向下，掌指朝前。目视左掌(图十二-F 97)。



图十二-F96

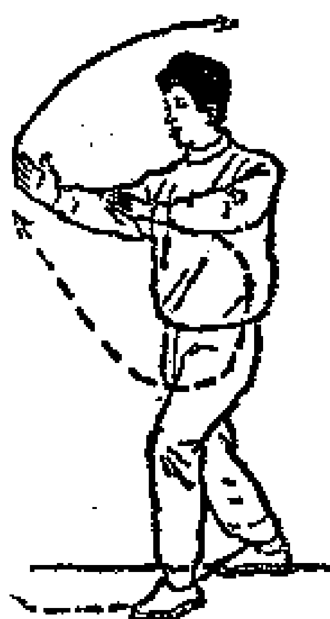


图十二-F97

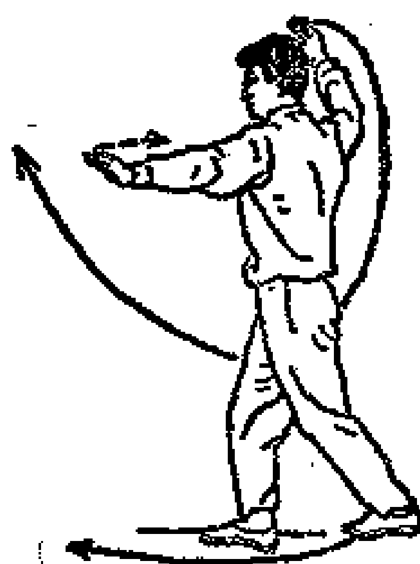
8．左脚经右脚侧向右前方盖上步时，体右转；左膝微屈，右腿自然伸直。同时，右掌向下以掌心擦经右腿外侧后，向前直臂摆至体前平举，掌心向左，掌指朝前；左掌以掌心迎击右前臂后，以掌指附于右上臂内侧。目视右掌(图十二-F 98)。

9．右脚向右前方绕上步，脚尖外展，两膝微屈。同时，体右转；右掌经上摆至头右侧，臂微屈，掌心向前，掌指朝上；左掌向下以掌指擦经左腿后直臂平举至体左前方，掌心向下。目视左掌(图十二-F 99)。

10．左脚向前上步，膝微屈；右腿自然伸直。同时，体



图十二-F98



图十二-F99

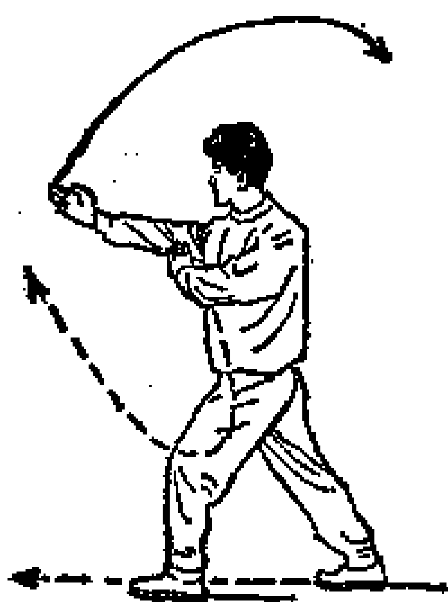
左转；右掌经后向下以掌心擦经右腿外侧后，直臂向前撩摆至体前平举，掌心斜向上，掌指朝前；左掌屈肘以掌心迎击右前臂后，以掌指附于右上臂内侧。目视右掌（图十二-F100）。

11．右脚向前上步，脚尖外展，两膝微屈。同时，体稍右转；右掌经上摆至头右侧，臂微屈，掌心斜向前，掌指朝上；左掌向下以掌指擦经左大腿后直臂平举至体左前方，掌心向下。目视左掌（图十二-F101）。

要点：圈揽手共五次，上十步。右手划大圆为圈；左手走小圆为揽。整个动作的路线是半圆形。上下肢动作要连贯、协调。每次圈揽手要发出三个声响：一是右掌擦拍右腿；二是左掌迎击右前臂内侧；三是左掌擦拍左大腿。

三三、飞身连环掌（腾空连环摔掌）

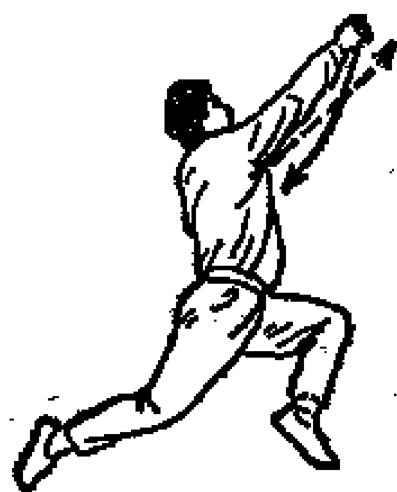
1．左腿向前上摆，左脚蹬地跳起，身体腾空；在空中体右后转180度，右腿屈膝，脚尖下垂；右腿后上摆。同时，右掌向下经侧弧形摆至体前；左掌屈肘收至胸前时，右掌经

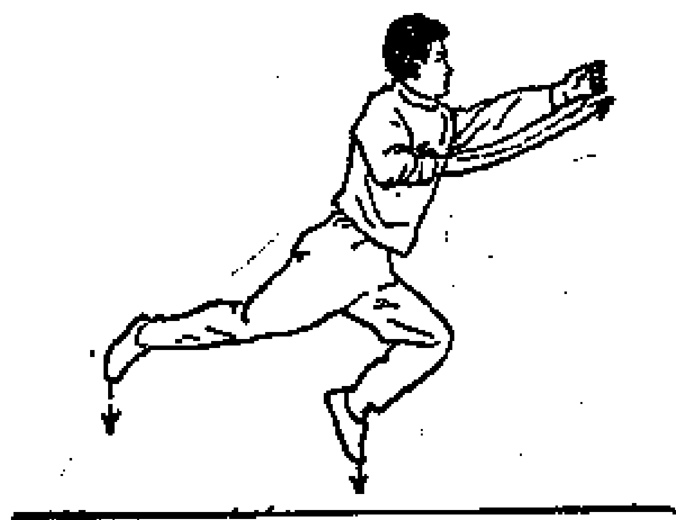

图十二-F100


图十二-F101

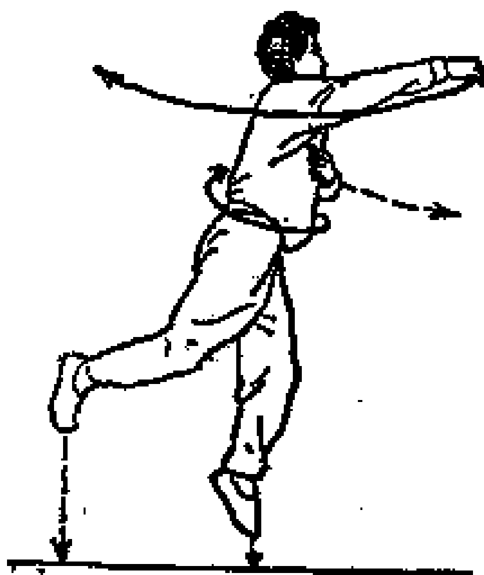
左掌上向前直臂摔出，掌心向左，高与肩平；左掌顺势停至右腋下，掌心向内。目视右掌(图十二-F 102)。

2．上动不停。在空中左掌沿右臂下向前直臂摔出，掌心向右，高与肩平；同时，右掌由前屈肘收至左胸前，掌心向内。目视左掌(图十二-F 103)。


图十二-F102


图十二-F103

3．身体稍下落时，右掌沿左臂下向前直臂摔出；左掌屈肘收至右胸前，掌心向内。目视右掌(图十二-F 104)。



图十二-F104



图十二-F105

要点：身体腾空要高，转体要快。在空中连续完成左、右拌掌。

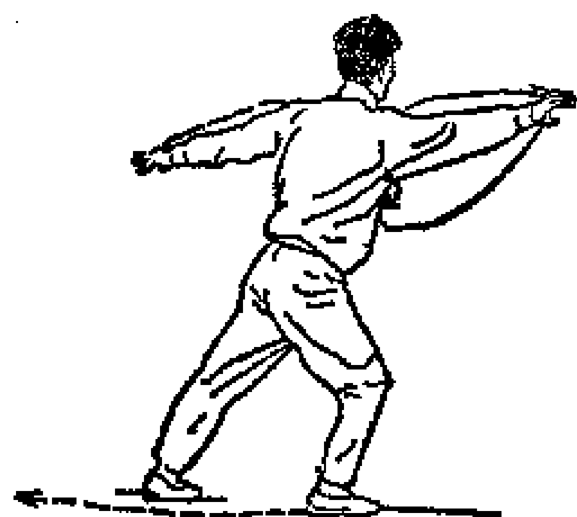
三四、叶底藏花(转身拌掌)

1．左、右脚依次落地，随即体右后转；右腿屈膝略蹲；左腿自然伸直。同时，右掌经右弧形平摆至体右前方，掌心向下，高与肩平；左掌直臂伸至体左下方，掌心向下，高与腰平。目视右掌(图十二-F 105)。

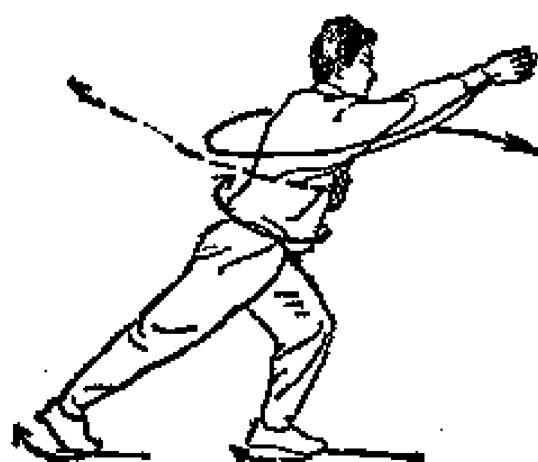
2．左脚向右脚前上步，脚尖内扣；体右后转 180 度。同时，右掌平摆至体右侧；左掌摆至体左侧。眼随右掌走(图十二-F 106)。

3．体稍右转；右脚向左脚后插步，以脚前掌着地，右腿伸直；左腿屈膝略蹲。同时，左掌屈肘平摆至体前；右掌屈肘回收经左掌背上向前直臂拌出，掌心向左，高与肩平；左掌停至右胸前，以掌指击拍右肋。目视右掌(图十二-F 107)。

要点：上述三动分解动作要连贯完成。右脚落地后应迅速转体，以身动带动手臂动作；右脚插步与拌掌要协调一



图十二-F106



图十二-F107

致。

三五、回身掸手(叉步掸掌)

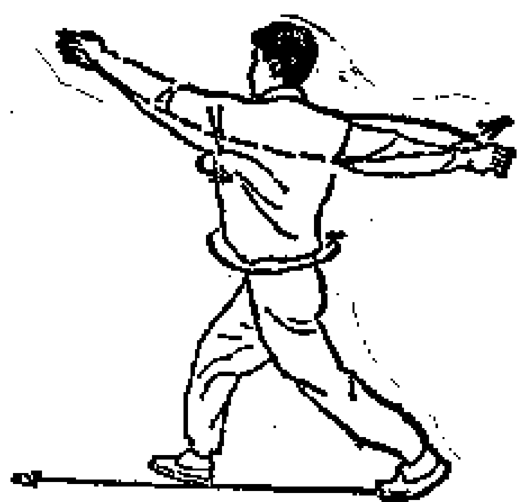
1．体右后转180度；右腿膝微屈，脚尖外展；左腿自然伸直，脚跟提起。同时，右掌平摆至体右后方，掌心斜向下，略低于肩；左掌向前直臂伸出，略高于肩。目视左掌(图十二-F108)。

2．上动不停。左脚向前上步，身体向左后拧转，左腿屈膝半蹲，脚尖外展；右腿自然伸直，脚跟提起。同时，左掌屈肘回收后，向左后方直臂掸出，掌心向前，略高于肩；右掌向左平摆，以掌指击拍左肋。目视左掌(图十二-F109)。

要点：上述分解动作要连贯，不能停顿。回身掸掌时，左脚上一大步，身体应尽力向左后拧转，上体向左后倾斜。掸掌要点同前。

三六、藏花腿(掸手弹撩腿)

1．右脚经左腿前向左盖上步，脚尖外展；重心随即移至右腿，屈膝略蹲；左腿自然伸直，脚跟提起。同时，体稍



图十二-F108

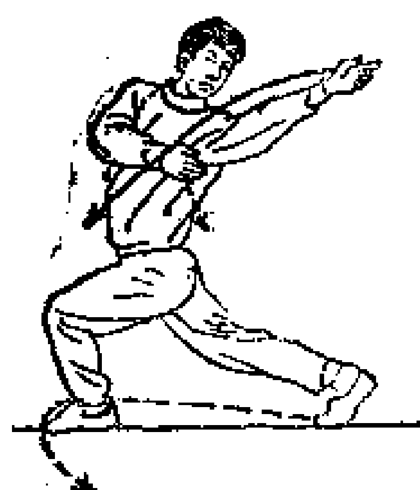


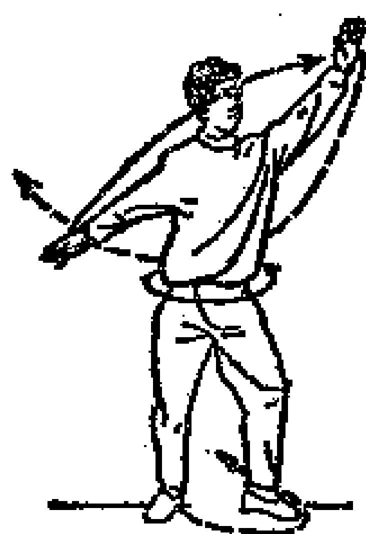
图 十二-F109

右转；左掌下落，两臂于体前交叉，左臂在上，两掌心均向内。目视左掌(图十二-F110)。

2．左脚向左前方上步，重心随即提起。同时，左掌经上弧形摆至头左侧上方；右掌向下摆至体右后方，高与腹平。眼随左掌走，目视前方(图十二-F111)。



图十二-F110

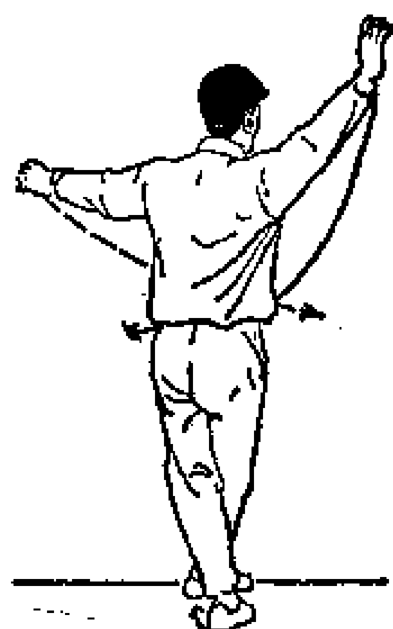


图十二-F111

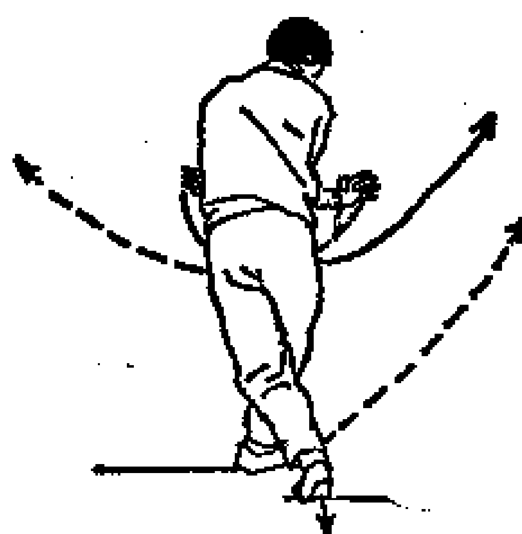
3．体左后转180度。同时，右脚经左腿前向前盖上步，脚尖外展，两膝交叉；右掌随体转经上直臂摆至头右侧上方，掌心向前；左掌经下直臂摆至体左侧平举，掌心向下。目视

前方(图十二-F112)。

4．两掌下落至体前，两前臂交叉(右臂在外)，掌心均向后；同时，上体微前倾；左脚跟提起。目视左掌(图十二-F113)。



图十二-F112



图十二-F113

5．重心移至左腿，左脚跟踏实，左膝微屈站立；右腿屈膝上提后，脚面绷平，由屈到伸向右弹出，高与腰平，膝部挺直，力达脚尖。同时，两掌向左、右直臂抖腕掸出，力达掌指，两掌心均向下。目向右平视(图十二-F114)。

要点：上述分解动作要衔接紧凑、连贯。两掌向左、右抖腕掸出与右弹撩腿一致；右腿向右弹踢时要脆快、有力；两掌抖腕掸出时，要松肩、松腕，掸出后，手指自然放松。

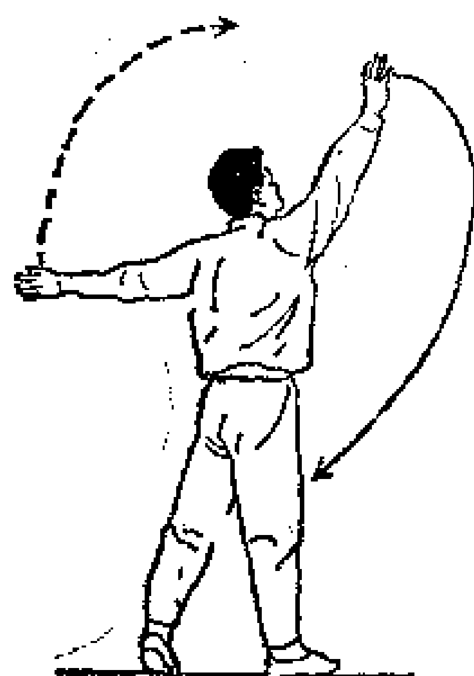
三七、左劈山(左劈掌)

1．右脚向下落步时，体稍右转。同时，右掌向下随体转经上直臂弧形绕至头右前上方时，左脚跟提起。目视右掌(图十二-F115)。

2．体继续右转。右掌直臂向前下方劈击至右大腿前，



图十二-F114



图十二-F115

掌指朝下；同时，左掌直臂弧形绕至头上方，掌指朝上。目视前方(图十二-F116)。

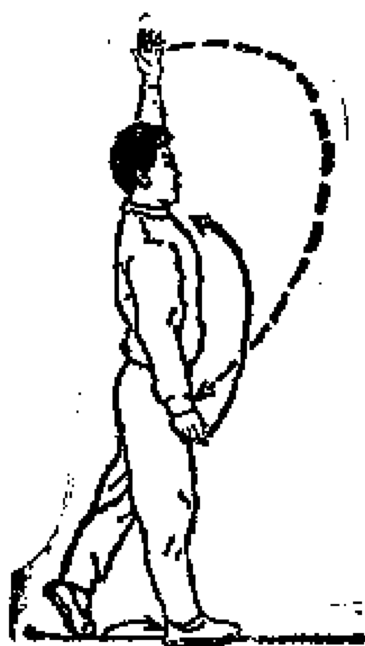
3．左脚向右脚内侧上步成并步站立。同时，左掌由上直臂向前下方劈击至左大腿前，掌指朝下；当左臂下劈成平举时，右臂屈肘向上，以掌心迎击左前臂后，以掌心附于左肩上。目视前方(图十二-F117)。

三八、右劈山(右劈掌)

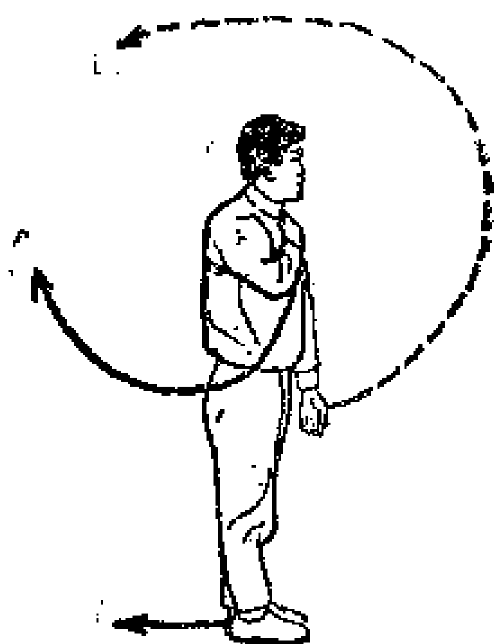
1．左脚向后撤步，以脚前掌着地，体随即左转90度。同时，左掌由下随体转经右向上摆至头左侧上方；右掌经下向上弧形摆至体左侧，掌心向下，高与胸平。目视左掌(图十二-F118)。

2．体左后转，重心移至左腿；右脚跟提起。同时，左掌直臂向前下方劈击至左大腿前，掌指朝下；右掌由侧直臂弧形绕至头上方，掌指朝上。目视前方(图十二-F119)。

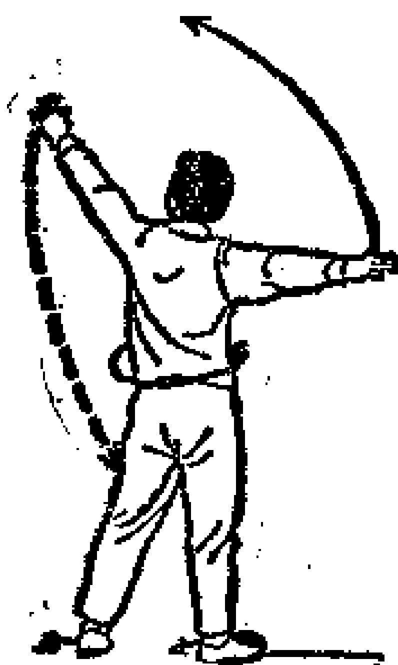
3．右脚向左脚内侧上步成并步站立。同时，右掌由上



图十二-F116



图十二-F117



图十二-F118

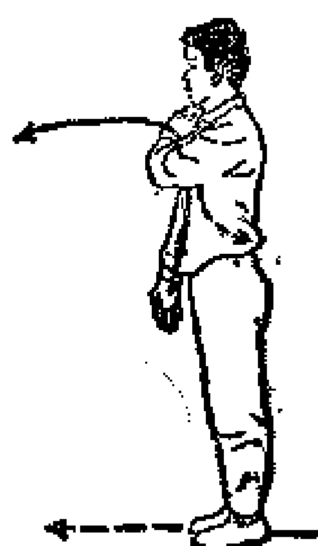


图十二-F119

直臂向前下方劈击至右大腿前，掌指朝下；当右臂下劈成平举时，左臂屈肘向上，以掌心迎击右前臂后，成侧立掌停至右肩前。目视前方(图十二-F120)。

三九、激步连环掌(上步摔拍掌)

1．右脚向前上步，脚尖稍外展，两膝微屈。同时，右掌



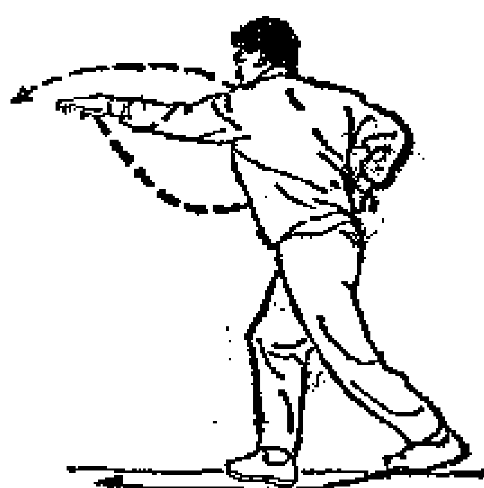
图十二－F 120



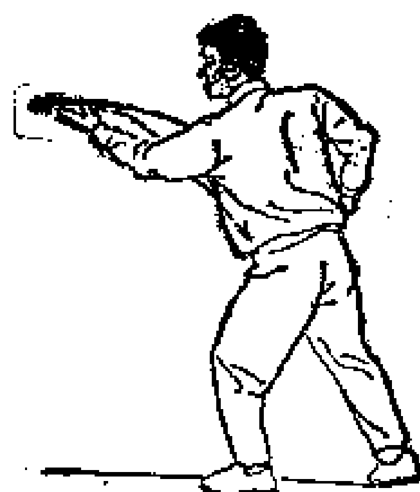
图十二－F 121

由下屈肘提至胸前(掌心向下）后，向前直臂抖腕摔出，掌心转向上，高与肩平；左掌向下落至左腰侧，掌心向内。目视右掌(图十二－F 121)。

2．左掌提至胸前后沿右臂、右掌心上向前直臂屈腕拍击，掌心向下，高与肩平。同时，体稍右转；右掌由前屈肘边臂内旋边回收至右腰侧，掌心向内。目视左掌(图十二－F 122)。



图十二－F 122



图十二－F 123

3．左脚向前上步，随即重心移至左腿；右脚跟提起。同

时，左掌屈肘内收(掌心向下)，经胸前后前臂外旋，向前直臂抖腕摔出，掌心向上，高与肩平(图十二-F 123)。

4．右掌经胸前沿左臂、左掌心上向前直臂拍出；体稍向左转。同时，左掌由前屈肘边臂内旋、边回收至左腰侧，掌心向内。目视右掌(图十二-F 124)。

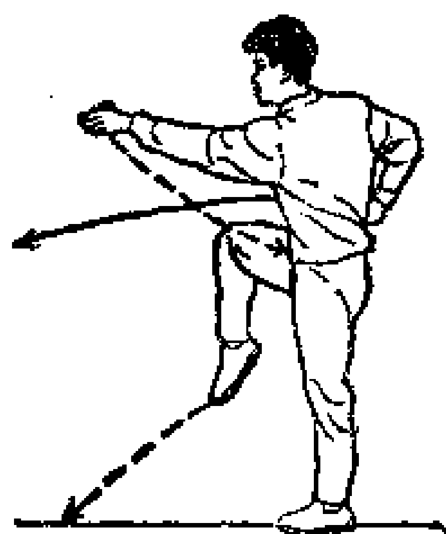
要点：上述分解动作要连贯完成，衔紧接凑。上步要快，并与摔拍掌动作协调配合。每上一步要连续完成摔拍掌。左掌拍击后，左臂即刻放松，使左掌迅速回收后前摔；摔掌前要合肘是指左肘内收贴靠左肋，使左掌提至下颏前。

四〇、穿掌捋带钻心炮(穿掌攒拳)

1．重心前移至左腿，左腿挺膝直立；右腿屈膝提起。同时，左掌沿右臂下向前直臂穿出，掌心向右，掌指朝前，高与肩平；右掌由前屈肘回收至右腰侧，掌心向内。目视左掌(图十二-F 125)。



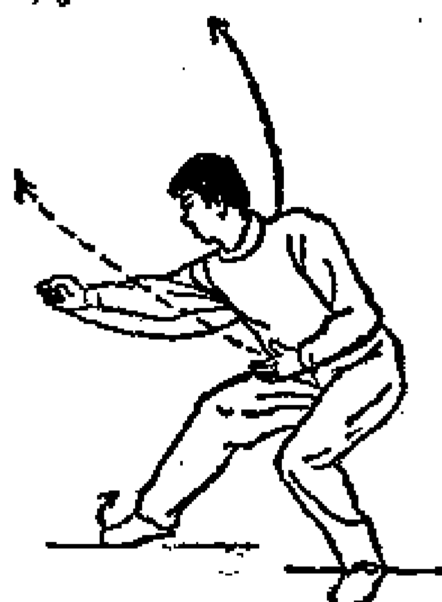
图十二-F 124



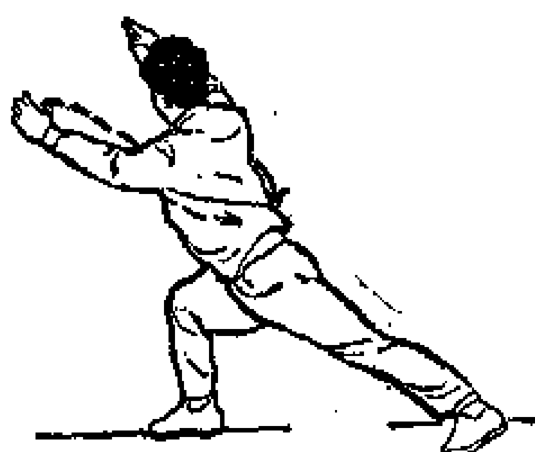
图十二-F 125

2．右脚向前落步，以脚前掌着地。同时，右掌经左掌心下向前直臂钻出，并迅速攒拳；右脚跟用力踏地；上体稍左转；左掌经右掌背上屈肘回抽至左肋前。目视右拳(图十二-

F126)。



图十二-F 126



图十二-F 127

收势

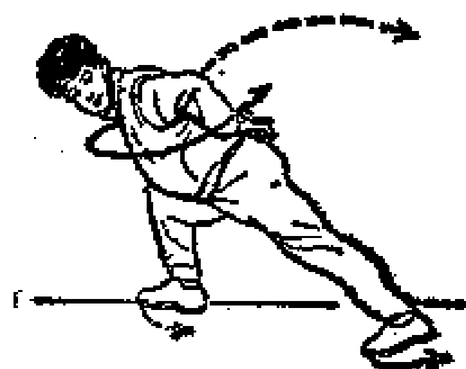
1. 重心右移，体随之右转；左腿自然伸直。同时，左掌经侧弧形摆至体左前方；右拳变掌向下经右弧形摆至体右前上方，两臂微屈，两掌心均向下，掌指朝前。目视前方(图十二-F 127)。

2. 两掌屈肘后伸至两腰侧，以掌指贴于腰际，掌手均向上，体随之向左拧转，上体前倾。目视左前方(图十二-F 128)。

3. 体左后转，重心移至左腿，屈膝半蹲；右腿自然伸直；上体正直。同时，两掌经侧臂外旋弧形上摆至体两侧平举，掌心均向上，两臂微屈。目视前方(图十二-F 129)。

4. 右脚向前上半步，两膝微屈。同时，右掌侧上举，掌心向前(图十二-F 130)。

5. 重心移至右腿，左脚向右脚内侧上步成并步站立。同时，两掌经两耳侧下按至腹前，掌心均向下，掌指相对，两臂微屈。目视前方(图十二-F 131)。



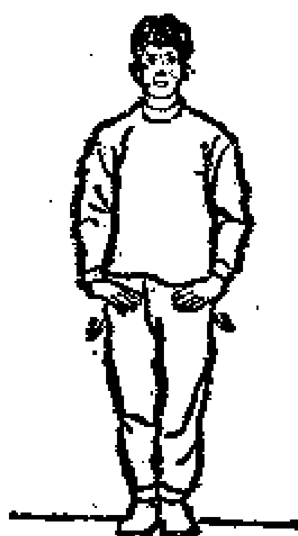
图十二-F 128



图十二-F 129



图十二-F 130



图十二-F 131



图十二-F 132

6．两掌直臂垂落至两腿侧，以掌指贴靠大腿外侧。目视前方(图十二-F 132)。

第七节　螳螂拳

基本手型

勾手：屈腕，拇指与食指指尖捏拢，其余三指依次向手心

方向微屈(图 ①)。

拳：四指并拢卷握，拇指紧扣食指和中指的第二指节。(图 ②)



图 ①

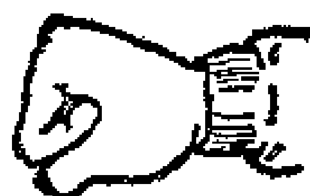


图 ②

基本步型

玉环步：两脚前后开立，前腿屈膝半蹲，重心偏于前腿，后脚脚跟提起，后腿屈膝内扣(图 ③)。

半马步：两脚横向开立，左(右)脚尖稍外展，右脚尖朝前，两腿屈膝半蹲，重心偏于右(左)腿(图 ④)。



图 ③



图 ④

动作名称

一、旋手起势　　四、叶底藏花
二、金蝉脱壳　　五、燕子钻云
三、单刀赴会　　六、螳螂出洞

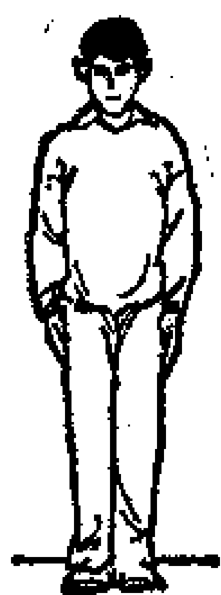
七、拨草寻蛇
八、九天揽月
九、冲锋陷阵
一〇、护眼腾蹓
一一、飞落叠肘
一二、提帘望月
一三、霸王请客
一四、攀山砍柴
一五、螳螂出洞
一六、采手入门
一七、架上摘瓜
一八、挑进山门
一九、蹬扑叠肘
二〇、顿肘锁口
二一、进步压打
二二、巧取太阳
二三、采手秘肘
二四、白虎洗脸
二五、猿猴入林
二六、螳螂上树
二七、迎风舞袖
二八、螳螂捕蝉
二九、连环搂枝
三〇、拧腰补锤
三一、进步采手
三二、猿猴偷桃
三三、开弓放箭
三四、螳螂上树
三五、单炮冲天
三六、滚身腰斩
三七、拂袖掸风
三八、摔手钓鱼
三九、侧门而入
四〇、猿猴蹬枝
四一、白虎洗脸
四二、晕女过桥
四三、连环刁手
四四、嫦娥奔月
四五、寒鸭撇膀
四六、螳螂绞风
四七、收势

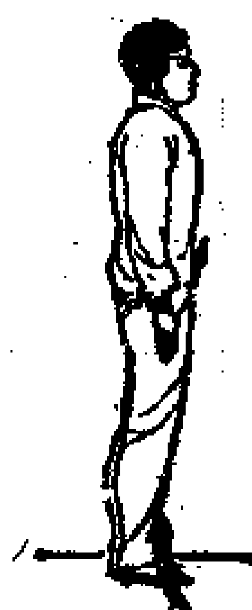
动 作 说 明

一、旋手起势

(1) 并步直立；两臂自然下垂于体侧，掌心朝里；目视前方(图十二-G1)。

(2) 身体左转 90 度，姿势不变(图十二-G2)。

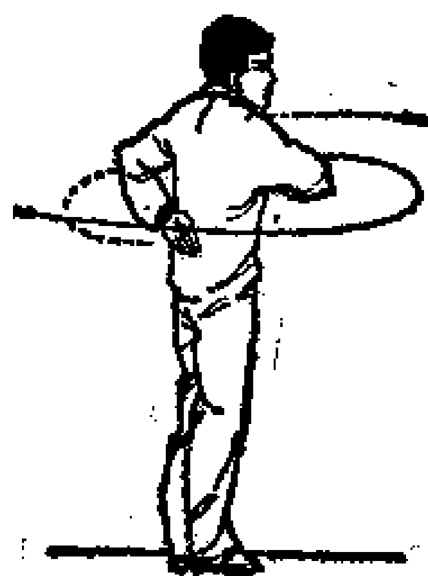

图十二-G1


图十二-G2

(3) 两臂屈肘上提至腰间，掌心朝里；目视前方(图十二-G3)。

(4) 上体微左转；右掌贴身向左上穿至左胸前，掌心朝上，指尖朝左上方；左掌贴身穿至身后，与腰同高，掌心朝外，指尖朝右下方；目视前方(图十二-G4)。

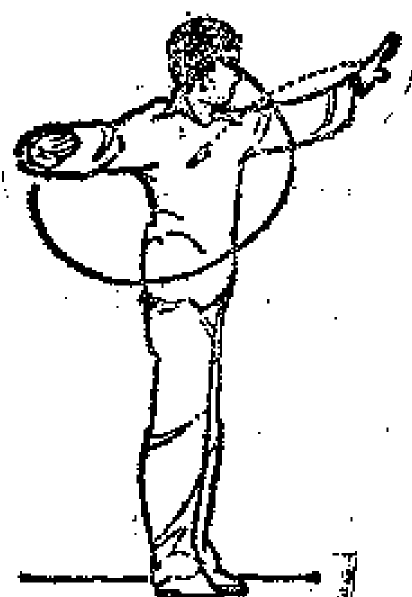

图十二-G3


图十二-G4

(5) 上体微右转；右手向左、向前、向右平搂至右侧，

与肩同高，掌心朝斜下方，指尖朝右前方；左手向下、向左、向右摆至左前方手与耳同高，掌心朝外，指尖朝右前方；目视左手(图十二-G5)。

(6) 上体微左转；右手向下、向前撩掌而后屈肘收至耳侧，掌心朝里，指尖朝前；左手屈肘收至右胸前，掌心朝右，指尖朝上；目视前方(图十二-G6)。



图十二-G5



图十二-G6

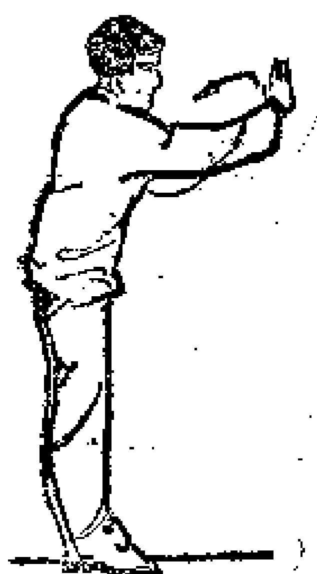
(7) 上体稍左转并微前倾；右手向前平推成立掌，左掌随之附于右肘内侧；目视右掌方向(图十二-G7)。

二、金蝉脱壳

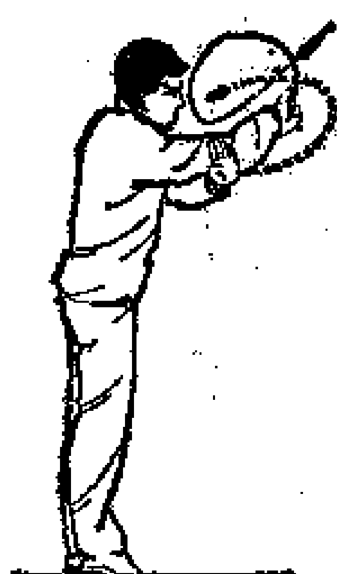
(1) 右臂内旋，左掌经右肘下方穿至右臂外侧，掌心朝外；目视左手方向(图十二-G8)。

(2) 两臂屈肘外旋，两掌于面前逆时针方向平划弧，左右分开，两掌心均朝斜上方(图十二-G9)。

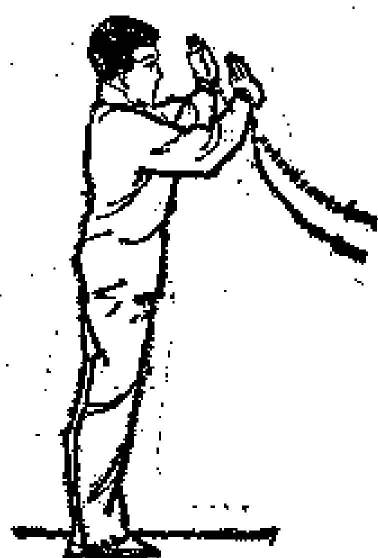
(3) 两腿屈膝半蹲；上体前倾；右臂外旋，右掌向下、向前砍掌，掌与胸同高，掌心朝上；左掌附于右肘内侧；目视右掌(图十二-G10)。



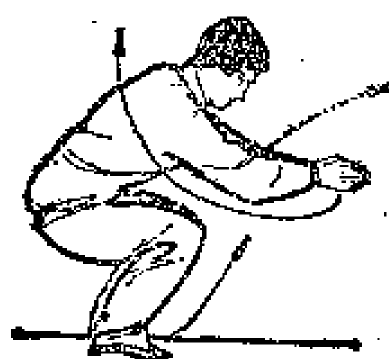
图十二-G7



图十二-G8



图十二-G9



图十二-G10

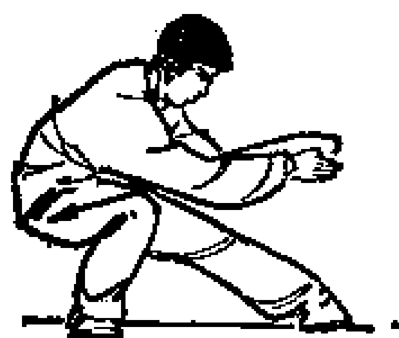
(4) 左腿直立，右腿屈膝提起；上体微右转；两掌变勾，两臂快速左右分展，右臂屈肘，左臂微屈，两手与耳同高；目视左手方向(图十二-G11)。

三、单刀赴会

(1) 右脚垂直下落震脚，右腿屈膝下蹲，重心坐于右腿，左脚脚跟内侧沿地面向前擦出，脚尖翘起内扣；两手变



图十二-G11



图十二-G12

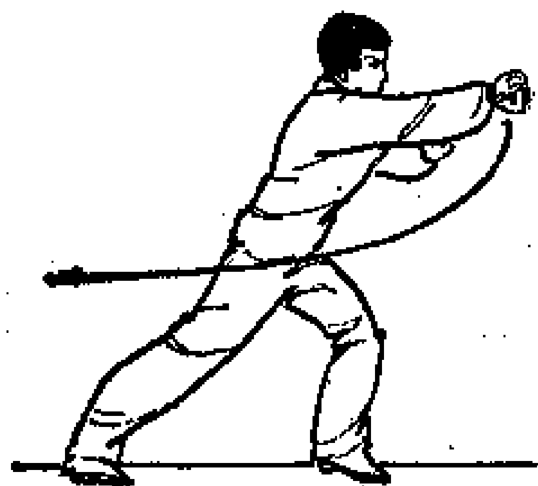
掌，掌心相对，左手在上，两掌于胸前相搓，右臂伸直，掌与腹同高，左掌附于右臂内侧；目视右手(图十二-G12)。

(2) 身体直立微右转；两腿微屈，同时右臂内旋，右手变勾屈肘收至右腰间，指尖朝后，左手附于右肘内侧；目视右手方向(图十二-G13)。

(3) 上体微左转约90度，微前倾；右腿蹬直，左腿屈膝前弓；同时右手以勾顶为力点向右、向前、向左横击至前方，与耳同高，指尖朝右，左掌附于右臂内侧；目视前方(图十二-G14)。



图十二-G13

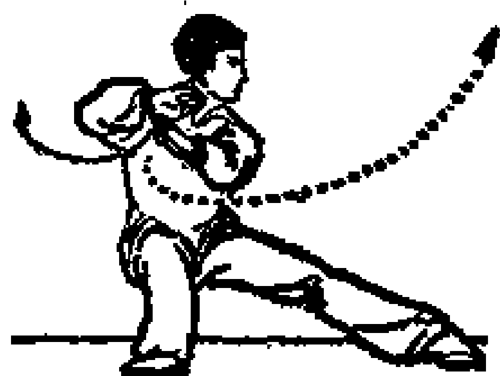


图十二-G14

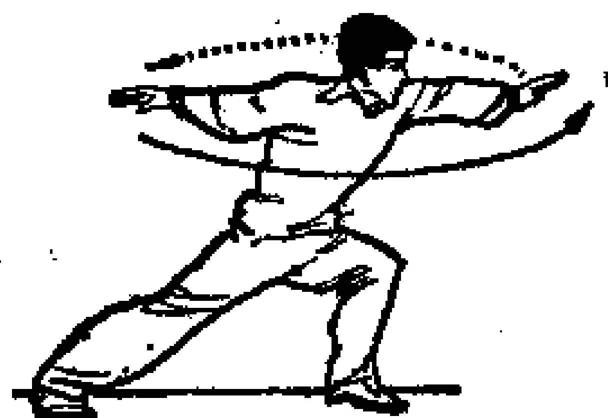
（4）上体右转约90度，重心移至右腿，右腿屈膝下蹲，左腿微屈，左脚尖翘起内扣；同时，右手变掌屈肘回带至右胸前成横掌，掌心朝外，与肩同高，左掌附于右肘内侧；目视左斜前方（图十二-G15）。

四、叶底藏花

（1）上体微左转并微前倾；右腿蹬直，左腿前弓成弓步；同时右掌向右、向后弧形伸直，掌心朝下，指尖朝右后方，与肩同高；左掌向前、向左平抹至左前方，掌心朝下，指尖朝前；目视左前方（图十二-G16）。



图十二-G15

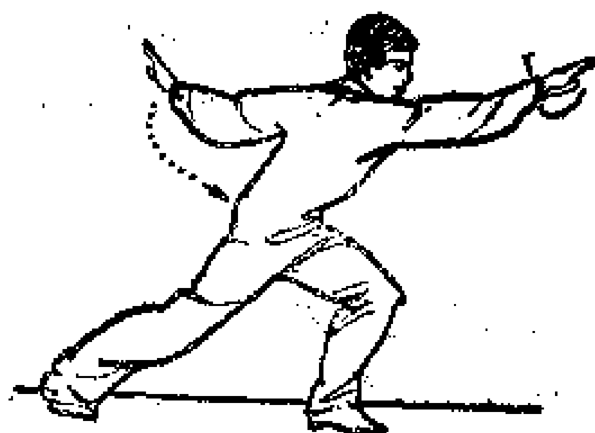


图十二-G16

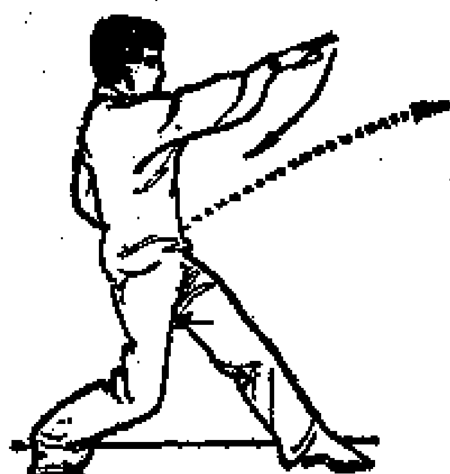
（2）身体继续左转约90度；同时右手继续向右、向前、向左抹掌至右前方，微高于肩，掌心朝下，指尖朝右前方；左手继续向前、向左、向右抹掌至左后方，略低于肩，掌心斜朝下，指尖朝左斜后方；目视右前方（图十二-G17）。

（3）重心右移，右腿微屈，左腿蹬直，上体微后倾；同时，右手腕微上提，左手屈肘收至腰间，掌心斜朝下；目视右手方向（图十二-G18）。

（4）重心左移成左弓步，上体前倾微右转；同时左手经右臂下方向前上方推出，与头同高，掌心朝前，指尖朝上；



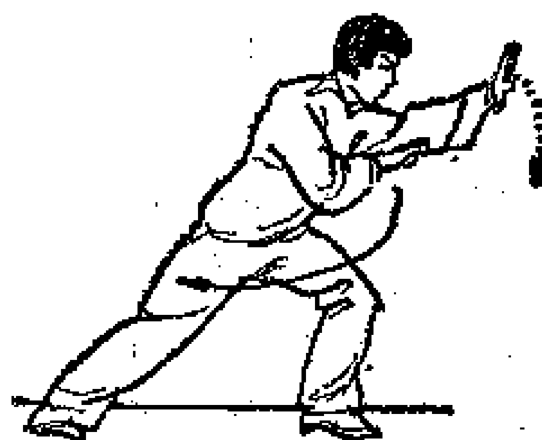
图十二-G17



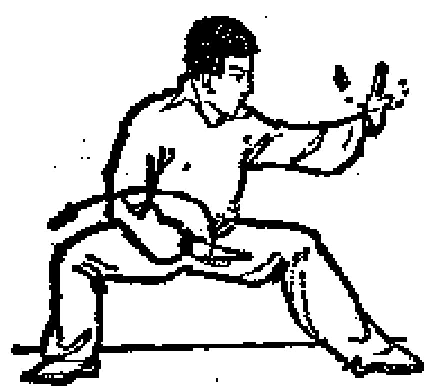
图十二-G18

右手屈肘回收至左臂内侧，掌心朝下，掌指朝前；目视左手方向(图十二-G19)。

(5) 重心移向右腿，成半马步；同时右掌弧形下落至右小腹前，成按掌，左臂微屈肘下落，左掌与眼同高；目视右手方向(图十二-G20)。



图十二-G19



图十二-G20

五、燕子钻云

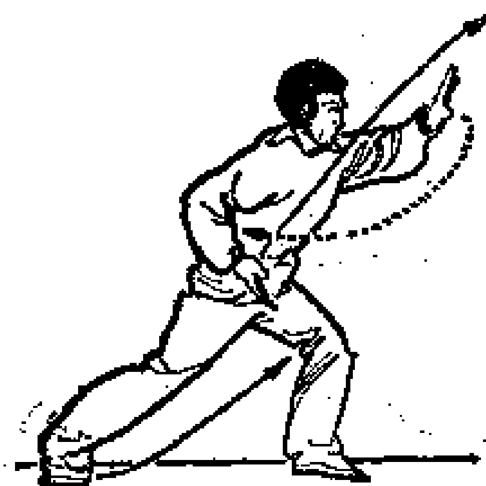
(1) 上体微右转，右掌向右上带至腰间，掌心朝下，左臂外旋右摆，掌心朝前，指尖斜朝上；目视右掌方向(图十

二-G21)。

(2) 上体左转约90度微前倾；重心左移成左弓步；左臂内旋，左掌向右、向下、向左上微摆，掌心斜朝下，指尖朝右前，右臂外旋掌心翻向上，贴于腰间，指尖朝前；目视左手方向(图十二-G22)。



图十二-G21



图十二-G22

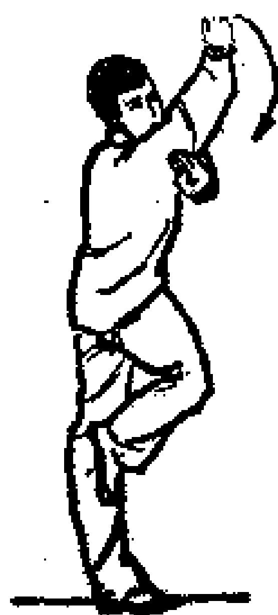
(3) 重心左移，左腿蹬直，脚跟提起，右腿屈膝提起，右脚扣于左膝窝处；上体微左转；右手以小指侧为力点向右上方推出，稍高于头，左手掌心朝下经右掌上屈肘收至右腋下，掌心斜朝下；目视右手方向(图十二-G23)。

六、螳螂出洞

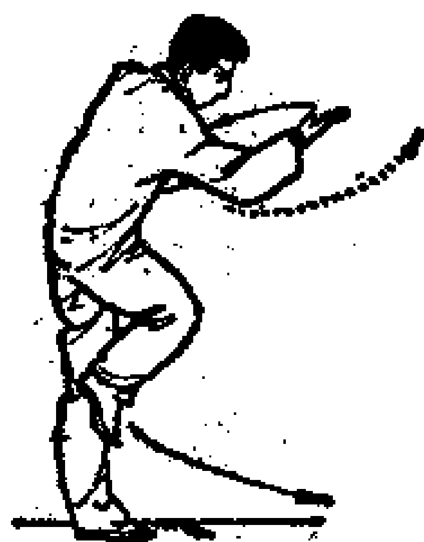
(1) 左脚跟落地；上体微前倾并微左转，同时，右手屈肘向左下落于胸前，掌心朝上，指尖朝前；目视右手(图十二-G24)。

(2) 右脚朝右前跨步，左脚向右脚拖步成右玉环步，同时右手向左、向下经胸前变勾(以勾尖为力点)向前、向上弹击，而后借反弹力微屈肘，右勾手至右前方，与耳同高；左掌变勾手随之弹击，而后屈肘回收至右肘内下方，两手勾尖均朝下；目视右前方(图十二-G25、25附)。

七、拨草寻蛇



图十二-G23



图十二-G24



图十二-G25



图十二-G25(附)

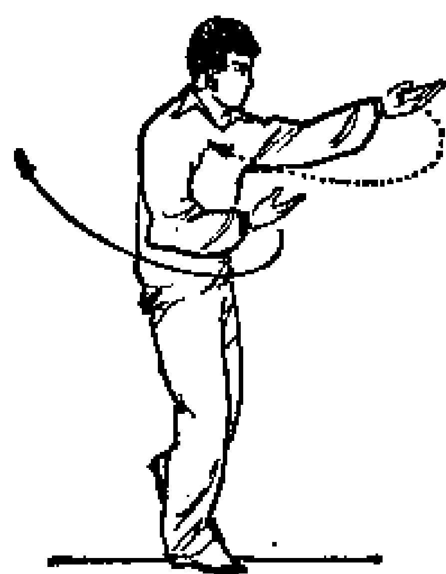
(1) 身体微左转；右手变掌，掌心翻向上，向前、向左横摆，与额同高；左手变掌屈肘随之向左横摆，掌心朝外，目视右手(图十二-G26)。

(2) 重心右移，左脚收至右脚内侧，脚尖点地；上体右转约90度；同时左臂外旋掌心翻向上，向左、向前、向右横摆至左前方，与眼同高；右手继续左摆，屈肘收至左肘内侧，掌心朝上，指尖朝右；目视右手方向(图十二-G27)。

(3) 上体继续微右转，两腿微屈；同时右臂内旋，右手

经右肋向右伸出，与肩同高，掌心斜朝后，左掌继续右摆，


图十二-G26


图十二-G27

屈肘收于胸前，掌心朝上，目视右方(图十二-G28)。

(4) 左脚继续向左开步，两腿屈蹲成左玉环步；上体左转约90度微左倾；同时右臂外旋掌心翻向上，向前、向左平砍(以小指侧为力点)，至右前方，与肩同高，左掌向左搂手变勾，屈肘于左耳侧，勾尖朝左后方；目视右手方向(图十二-G29)。

(5) 重心右移，上体微右转，右掌向右搂手变勾屈肘于胸前，勾尖朝里，左手随之微左摆；目视右前方(图十二-G30)。

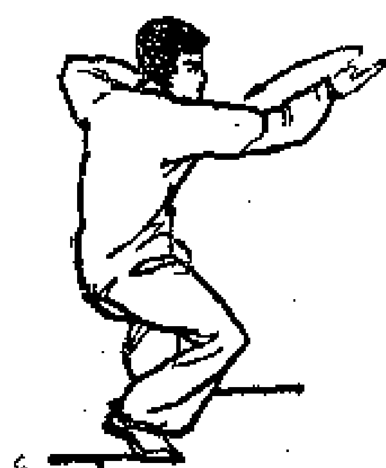
(6) 重心左移，两腿屈蹲成左玉环步；上体微左转；右勾手向下、向右、向前上方弹击(以勾尖为力点)，而后肘微屈，与鼻同高，勾尖朝下，左勾手随之微左摆屈肘至左耳侧，勾尖朝左后方；目视右手方向(图十二-G31)。

八、九天揽月

(1) 重心右移，右腿屈膝成右弓步，上体右转约90度，



图十二-G28



图十二-G29



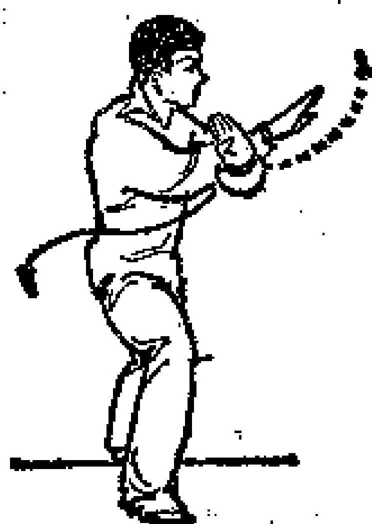
图十二-G30



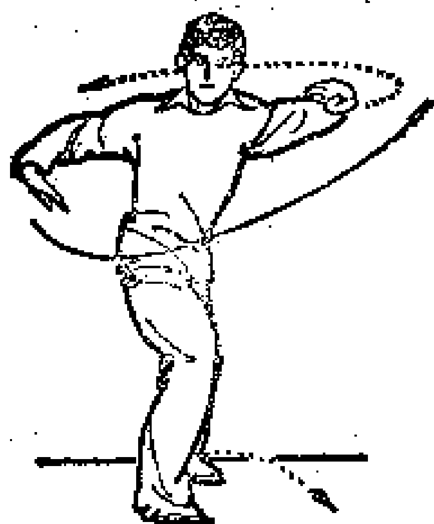
图十二-G31

微前倾；同时，两手变掌，右手屈肘回收至胸前，掌心朝下，左掌向右经右肘下穿掌至右肘外侧，掌心斜朝下；目视前方(图十二-G32)。

(2) 上体微右转；同时，左手向左、向上搂手至左前方，与肩同高，掌心朝外，指尖朝前；右手经胸前向右、向



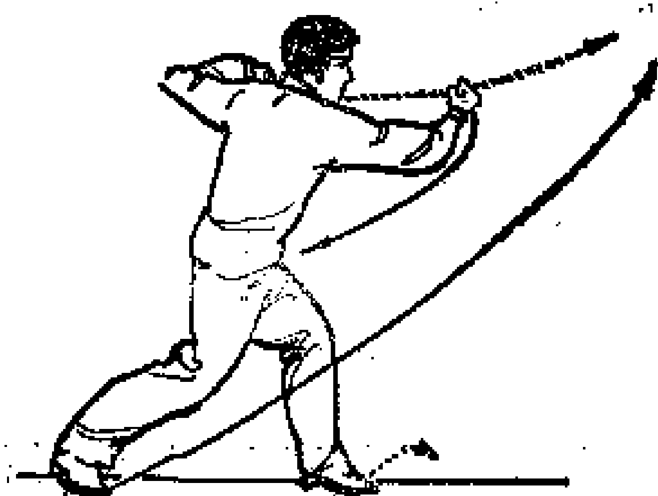
图十二-G32



图十二-G33

下、向前屈肘收至体右侧，与腰同高，掌心斜朝下；目视右前方(图十二-G33)。

(3) 左脚向左上步，重心左移，右脚跟提起；上体左转90度；同时右臂外旋变拳向前、向上、向左横击(以拳轮为力点)，与耳同高，拳心斜朝上，左掌变拳屈肘回带至左侧，与肩同高，拳心朝下；目视前方(图十二-G34)。



图十二-G34



图十二-G35

九、冲锋陷阵

(1) 重心前移，上体前倾并微右转；同时，右脚屈膝向

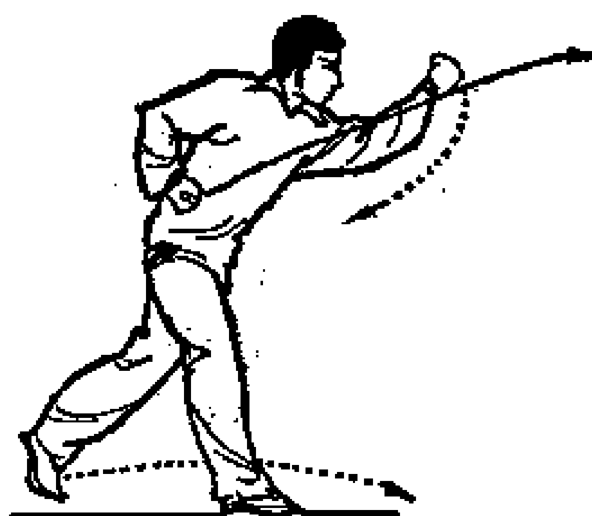
前上弹腿(以脚尖为力点)，与胸同高；左脚蹬地向前纵起，左拳向前上方冲出，拳心朝下，与眼同高；右拳屈肘收至右腰间，拳心朝上；目视左手方向(图十二-G35)。

(2) 身体继续前纵，上体微左转，右脚下落与髋同高；同时，右拳快速向前冲出，拳心朝下，左拳屈肘收至右胸前，拳心朝下，目视前方(图十二-G36)。

(3) 左脚先落地，右脚随即向前落步，重心右移，左脚跟提起，上体前倾并微右转；同时左臂屈肘外旋拳心翻向上(以拳背为力点)，向上、向前甩臂撇拳，与鼻同高，拳心斜朝上，右拳屈肘收至右腰间；目视右手方向(图十二-G37)。



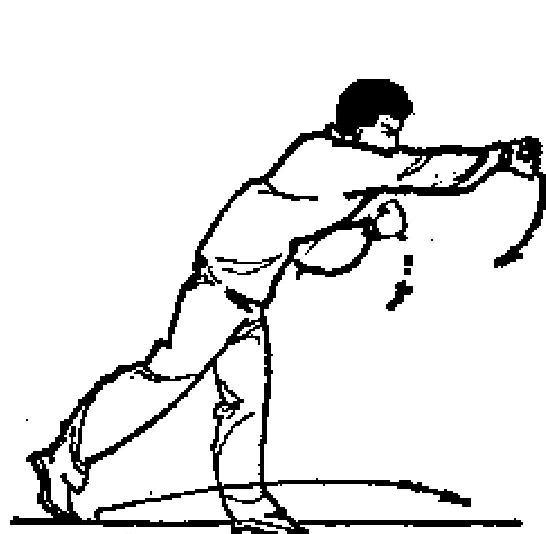
图十二-G36



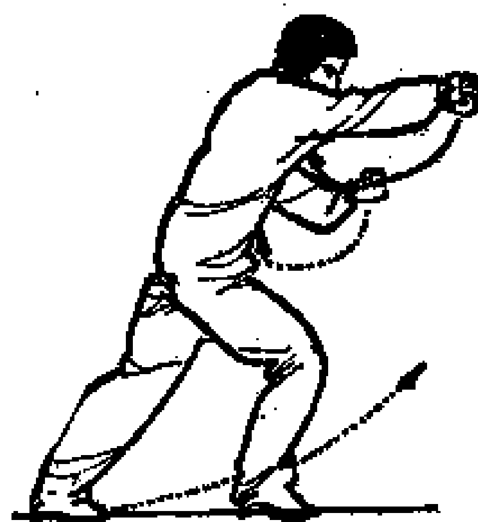
图十二-G37

(4) 左脚向前上步，腿微屈，重心移向左脚；上体前倾并微左转；右脚跟提起；同时右臂内旋，右拳向前上冲出，与鼻同高，拳心朝右，左拳屈肘收至右胸前，拳心斜朝上；目视右拳方向(图十二-G38)。

一〇、护眼腾踹



图十二-G38



图十二-G39

（1）右脚向前上步，腿微屈，重心右移，上体微前倾；同时两臂屈肘微下落，右拳与肩同高，左拳在右肘下方（图十二-G39）。

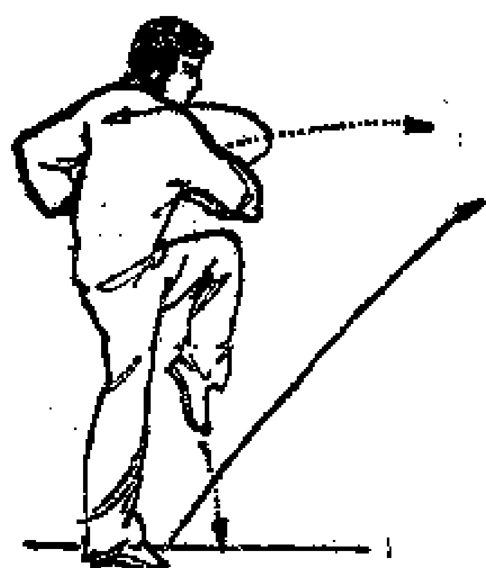
（2）右脚蹬地，左脚屈膝提起，上体微左转；同时两臂屈肘回收，左手至左腰间，拳心朝上，右手至胸前，拳心朝下；目视前方（图十二-G40）。

（3）右脚蹬地跳起，屈膝向前上方蹬踹（以脚跟为力点），脚尖微外摆，左脚自然下落；同时上体右转约90度并微前倾；左手变掌向前横推，与眼同高；右拳屈肘回收至右耳侧，拳心朝外；目视左手方向（图十二-G41）。

一一、飞落叠肘

左脚落地；身体左转约90度；右脚随即向右落步，两腿屈膝下蹲成马步；同时右肘向右、向前横击（以肘尖为力点），拳心朝里；左臂屈肘，左掌附于右小臂外侧；目视右斜前方（图十二-G42）。

一二、提膝望月

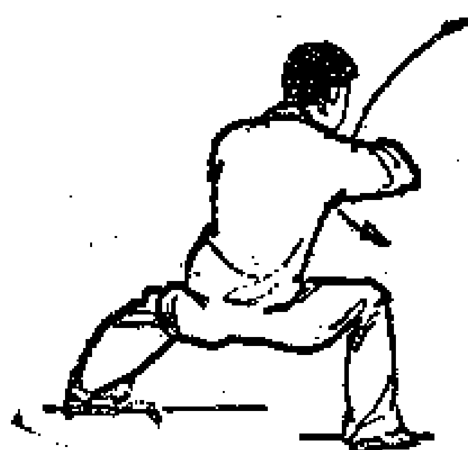


图十二-G40

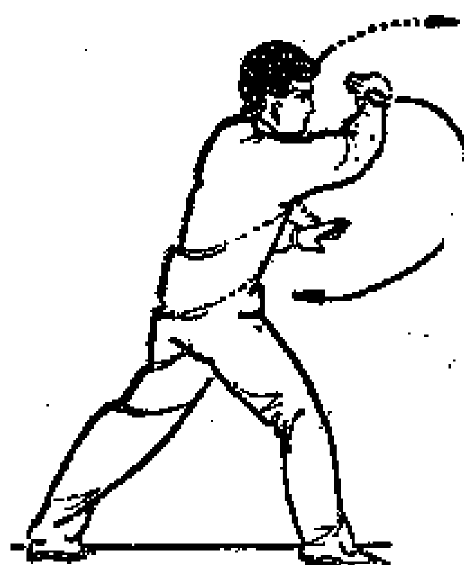


图十二-G41

(1) 身体直立，重心右移，右腿微屈，上体微右转并稍前倾；同时右掌向前、向上采手，掌心斜朝下，与头同高，左掌下按至右腹前；目视右手方向(图十二-G43)。

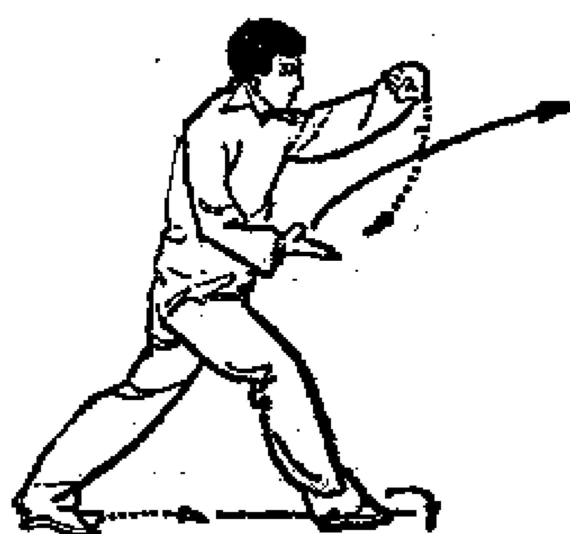


图十二-G42

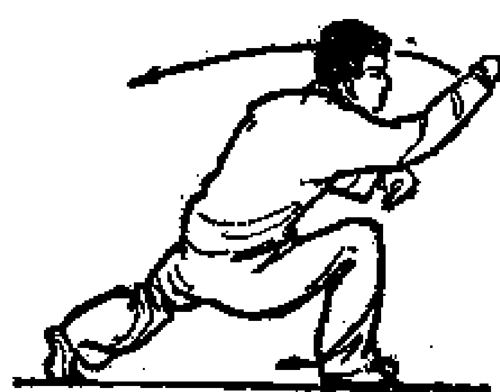


图十二-G43

(2) 上体微右转；同时，左掌经胸前、右小臂内侧向上、向前采手，掌心斜朝下，与眼同高。右掌承上势继续向前、向上采手至腰间，掌心翻向上，指尖朝左；目视左手方向(图十二-G44)。



图十二-G44



图十二-G45

（3）右脚前进半步，左脚跟半步成右玉环步；同时右掌变勾手向前上方(以勾尖为力点)弹击，借反弹力微屈肘，右手与眼同高，勾尖斜朝下；左掌承上势继续下采于右胸前变勾手，勾尖朝里；目视右手方向(图十二-G45)。

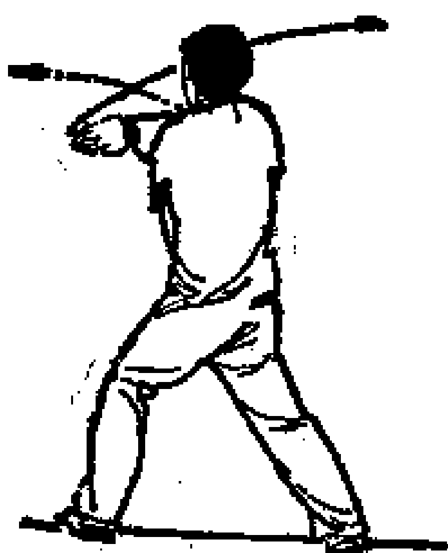
十三、霸王请客

（1）身体直立并左转约90度，左脚跟落地，重心移向左腿；同时两手变掌，右掌弧形左摆至左前方，与肩同高，掌心朝下；左掌至右肘下，掌心朝下；目视右手(图十二-G46)。

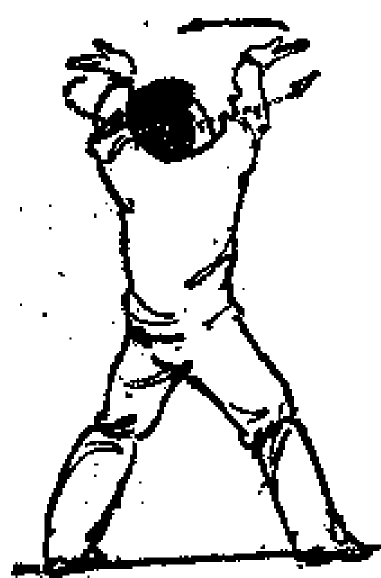
（2）上体稍右转微向后倾；同时，两臂均外旋，两手于额前方逆时针平云半周，两掌心均斜朝上(图十二-G47)。

（3）重心右移，上体微右转并微前倾；同时两手承上势继续平云半周，而后两手交叉，掌心相对(左手在上)屈肘落至体前，与胸同高；目视右手方向(图十二-G48)。

（4）重心左移，左腿微屈，上体前俯；右腿屈膝，右脚抬起经左腿内侧向左后蹬出(以脚跟为力点)，脚尖朝下；同时左掌变勾向左后搂手与髋旁，勾尖朝上，右掌变勾屈肘落



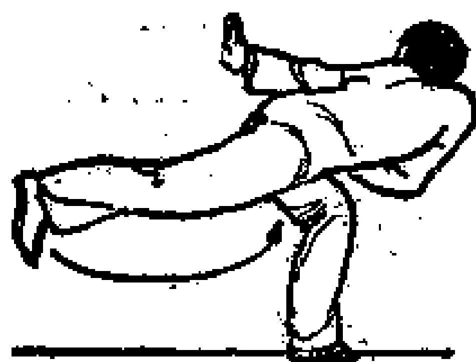
图十二-G46



图十二-G47



图十二-G48

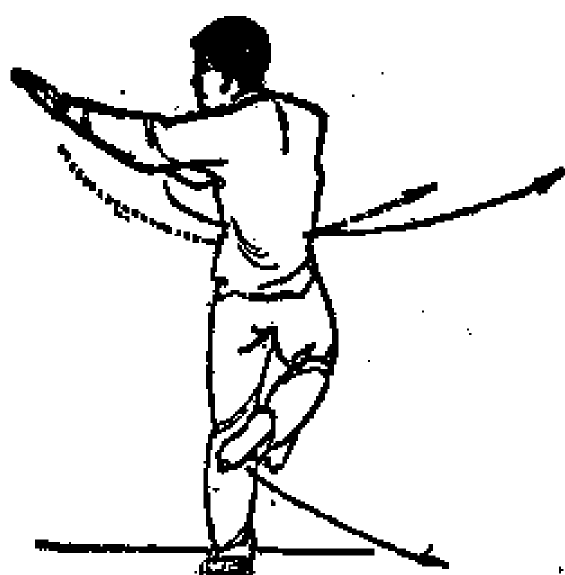


图十二-G49

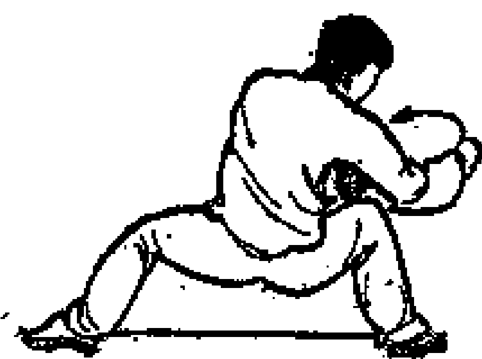
至左腹前，勾尖朝下；目视左手方向（图十二-G49）。

（5）身体直立并微左转；同时左腿蹬直，右腿屈膝，右脚收于左膝窝处，脚掌斜朝上；左臂外旋，左掌心翻向上，与肩同高，右手变掌提至左胸前，掌心朝外；目视左手方向（图十二-G50）。

（6）右脚向右落步，两腿屈蹲成马步，上体微右转并微前倾；同时两掌变拳，两臂屈肘右拉至右前侧，右拳拳心朝



图十二-G50



图十二-G51

下与肋同高，左拳心朝上与腰同高；目视右拳（图十二-G51）。

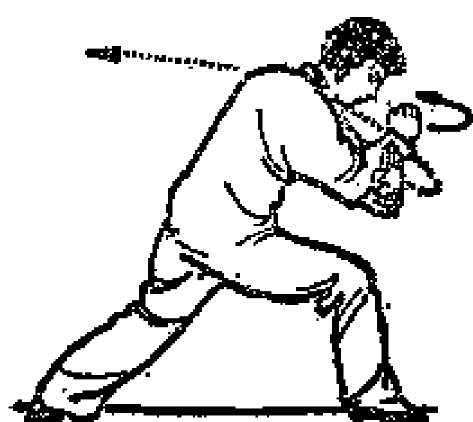
十四、攀山砍柴

（1）重心右移，上体微右转并微前倾；同时左拳变掌经右肘下向右穿出，掌心朝外，右臂屈肘，右拳收于胸前，拳心朝下(图十二-G52)。

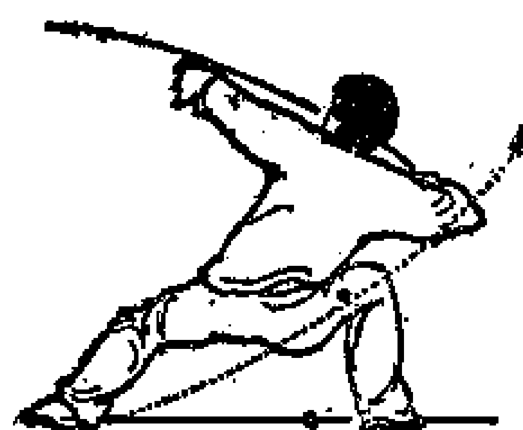
（2）重心右移，上体左转约90度并右前倾；同时，左掌向前、向左、向上搂手至左斜前方，与头同高，掌心朝外，右拳屈肘拉至右耳侧，拳心朝下；目视左手方向（图十二-G53）。

（3）右腿蹬直，左腿屈膝(以脚跟为力点)向上、向右后勾摆，左脚略高于髋；上体前俯并左转；同时右拳变掌向左前、向上斜砍(以小指侧为力点)，掌心斜朝上，左臂屈肘内收，左掌与右掌于面前相擦，收至右肩前，掌心朝里；目视右手方向(图十二-G54)。

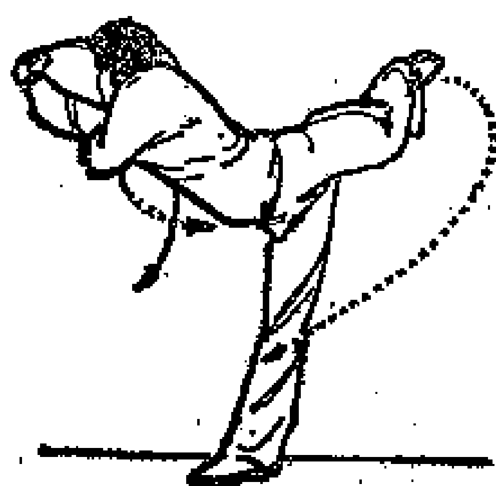
十五、蟾蜍出洞



图十二-G52



图十二-G53



图十二-G54



图十二-G55

（1）左脚下落扣于右小腿后侧，右腿微屈；上体直起；同时右臂内旋，右掌向右、向下、向左划弧至体前，略低于髋，掌心朝右下方，左手经胸前下落至腹前，掌心朝下；目视右手(图十二-G55)。

（2）上体微右转，右掌承上势继续向左、向上、向右刁手变勾至右前方，与鼻同高，勾尖斜朝下，左掌提至右胸前，掌心朝下；目视右手方向(图十二-G56)。

（3）上体微左转；左掌向上、向左、向下刁手变勾至左前方，与鼻同高，勾尖朝下，右勾下落至右腰间，勾尖斜朝



图十二-G56



图十二-G57



图十二-G58

下。目视左手方向(图十二-G57)。

(4) 左脚向左前方跨步，右脚随之拖步成左玉环步；同时右勾向右前弹击至与肩同高，勾尖朝下，左臂屈肘，左勾手至右耳后侧，勾尖朝右后方；目视右手方向(图十二-G58)。

十六、采手人门

(1) 身体直立并微左转，两腿微屈；同时右勾变掌向下、向左、向上划弧至左腰前，掌心朝下，指尖朝左，左勾变掌下落附于右肘内侧；目视右手(图十二-G59)。

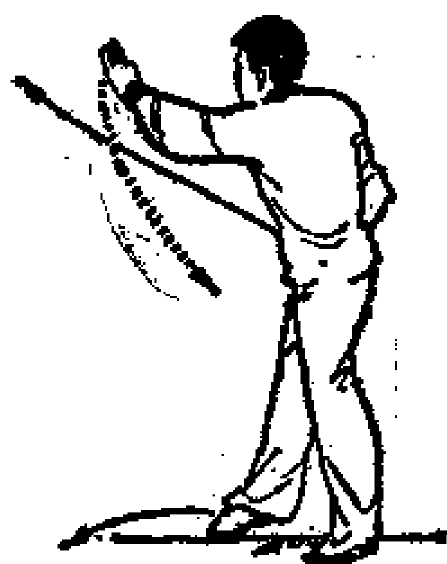
(2) 上体右转约90度；同时右掌向上、向右、向下采手至体右前方，略高于肩，掌心朝外，左掌附于右肘内侧；目视右手方向(图十二-G60)。

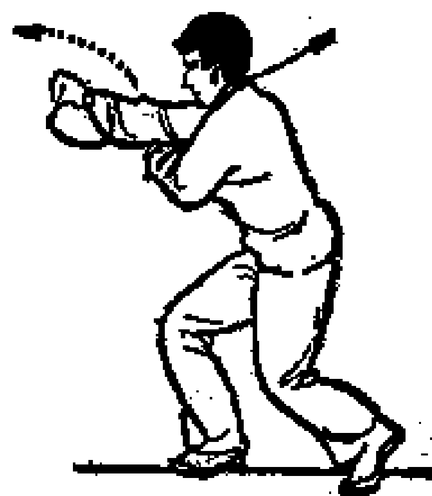
(3) 右脚前进半步，前脚掌着地，左腿伸直；同时左掌经右臂上方向上、向前、向下采手与胸同高，右掌继续采收于右腰间变拳，拳心朝下；目视左手方向(图十二-G61)。

(4) 右脚前进半步，左脚随之拖步，两腿屈膝半蹲成右玉环步；上体微前倾；同时右拳向前经左臂上方向上冲拳，


图十二-G59


图十二-G60


图十二-G61


图十二-G62

与额同高，拳心朝下，右掌变拳落于右肘下；目视右拳方向(图十二-G62)。

十七、架上摘瓜

(1) 上体微右转；同时左拳变掌经右臂下向前、向上、向左搂手，至左前方与肩同高，右臂屈肘，右拳收至右耳侧，拳心朝外，目视左手方向(图十二-G63)。

(2) 左脚向后退步，重心左移，左腿屈膝，右脚随之脚



图十二-G63



图十二-G64

掌贴地后拖成右虚步；身体左转约90度，同时右臂外旋，右拳变掌向前、向左平搂屈肘至左胸前，勾尖朝里；左掌向左、向上搂手屈肘至左耳侧变勾，勾尖斜朝下，目视右斜前方(图十二-G64)。

十八、挑进山门

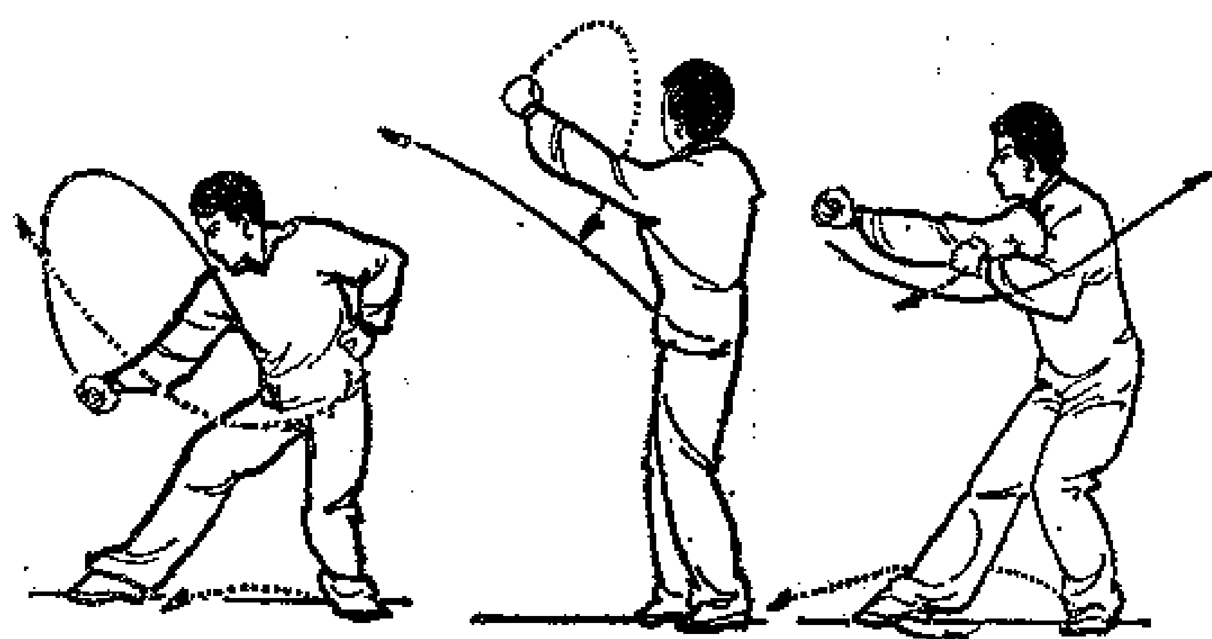
(1) 右脚前进半步，上体右前倾；右手变拳向下、向前撩出，与腹同高，拳眼朝上；左手变拳落于左腰间，拳心朝上；目视右拳(图十二-G65)。

(2) 左脚跟步，上体右转微后仰；同时，左拳向下、向前、向上挑起，与鼻同高，拳眼朝上；右拳向前、向上挑起，经面前与右胸下落至腰间，拳心朝里；目视左拳方向(图十二-G66)。

(3) 上体微右转，右脚前进半步，重心左移，左腿微屈；同时，右拳向前冲出，与肩同高，拳心朝左，左拳继续上挑经面前下落至右臂内侧，拳心朝里；目视前方(图十二-G67)。

十九、跟扑叠肘

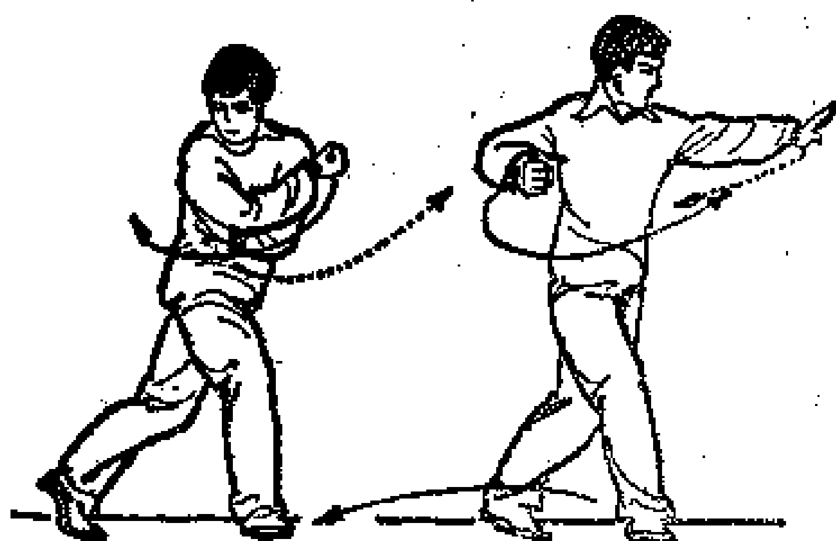
(1) 右脚尖内扣，左脚向右后插步，身体右转约90度；



图十二-G65　　图十二-G66　　图十二-G67

同时右臂屈肘，右拳收至左肩前，拳心朝上，左拳变掌经右肘向右穿出，掌心朝下(图十二-G68)。

(2) 左掌向前、向左、向上搂手至体左侧，与肩同高，掌心斜朝下，右肘向右顶肘，与胸同高，拳心朝里；目视左手方向(图十二-G69)。



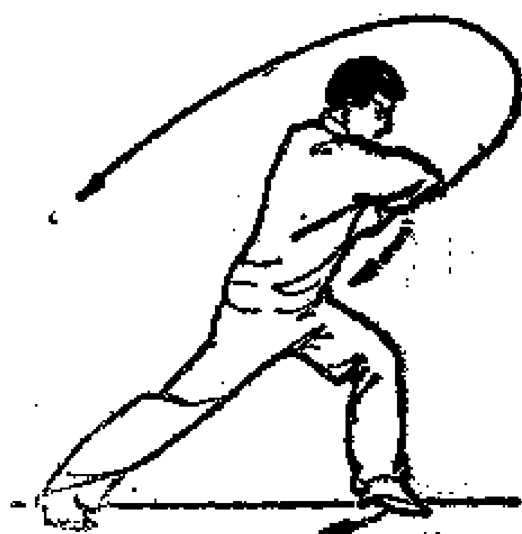
图十二-G68　　图十二-G69

(3) 右脚后撤为左弓步；上体左转约 90 度；同时，右肘向前横击至右胸前方，左臂屈肘，左掌拍击右小臂外侧；目

视右肘(图十二-G70)。

二〇、顿肘锁口

(1) 身体直立，上体右转约90度，重心右移；同时左脚向前跟步；右臂外旋，右拳向上、向右、向下反崩，与鼻同高，拳心斜朝上，右掌变拳下落至左腰间，拳心朝上；目视右拳方向(图十二-G71)。



图十二-G70



图十二-G71

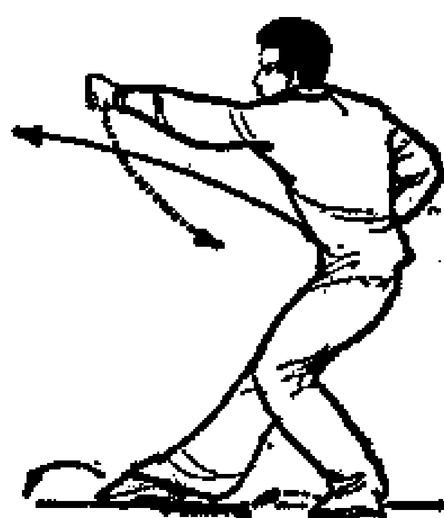
(2) 重心左移，左腿微屈，右脚掌贴地向后拖步，身体右转90度；同时左拳向前冲出，与额同高，拳心朝下，右拳收至右腰间，拳心朝上；目视左拳方向(图十二-G72)。

二一、进步压打

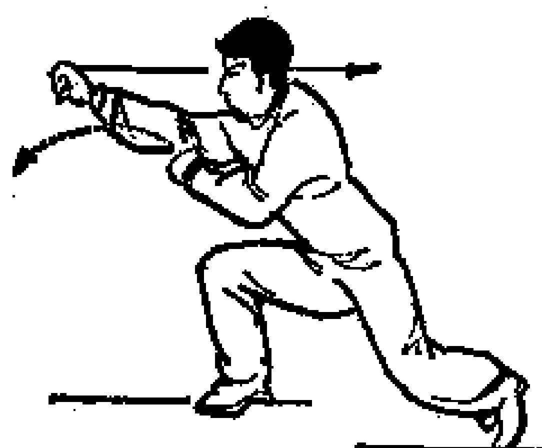
上体微左转并前倾，右脚向前进步，左脚向前跟步成右玉环步，同时右拳经左拳上向前冲出，与肩同高，拳心朝下，左臂屈肘，左拳收至右肘下侧，拳心朝下；目视右拳方向(图十二-G73)。

二二、巧取太阳

(1) 上体右转约90度并微前倾；同时左拳变掌经右肘下向右、向前穿出至左前方，与胸同高，掌心朝外，右臂屈



图十二-G72



图十二-G73

肘，右拳收至右耳侧，拳心朝外；目视左手方向（图十二-G74）。

（2）身体左转约90度，左脚向左撤步，右脚掌随之贴地向左拖步成高虚步，右拳向前、向左横贯至左耳侧，拳心朝下，左臂屈肘，左掌拍击右小臂内侧；目视右斜前方（图十二-G75）。



图十二-G74



图十二-G75

二三、采手秘肘

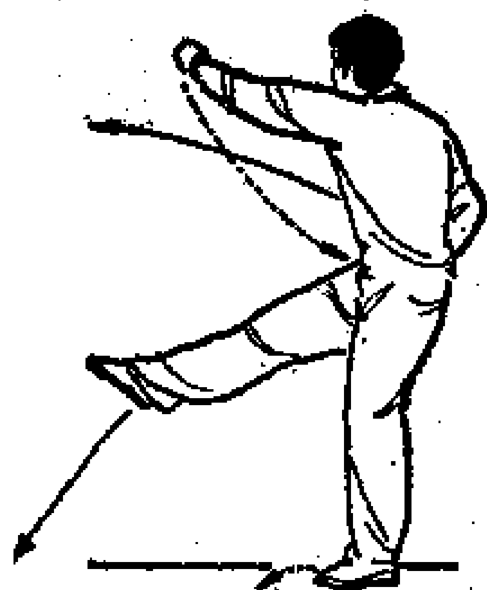
（1）右脚抬起，上体右转，右拳变掌向上、向右采手与

眼同高，掌心朝外，左掌随之附于右臂内侧，目视右手方向。（图十二-G76）

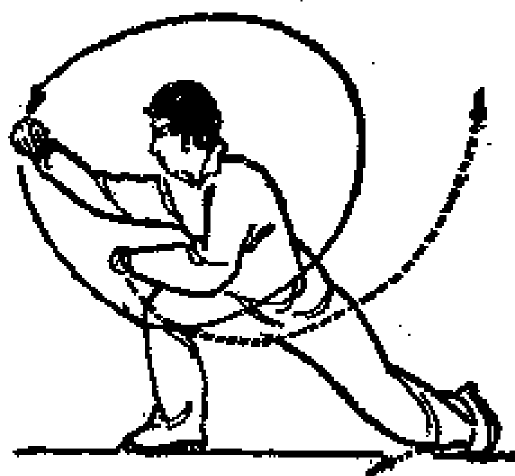
（2）右手向上、向前、向下采手与肩同高，掌心斜朝下，右掌继续下采收至腰间，掌心朝下；目视右手方向（图十二-G77）。



图十二-G76



图十二-G77



图十二-G78

（3）右脚向前跨步落地，左脚随之拖步成右玉环步；同时右掌变勾向上、向前弹击，与额同高，左掌继续下采至腹前变勾；勾尖朝里，目视右手方向(图十二-G78)。

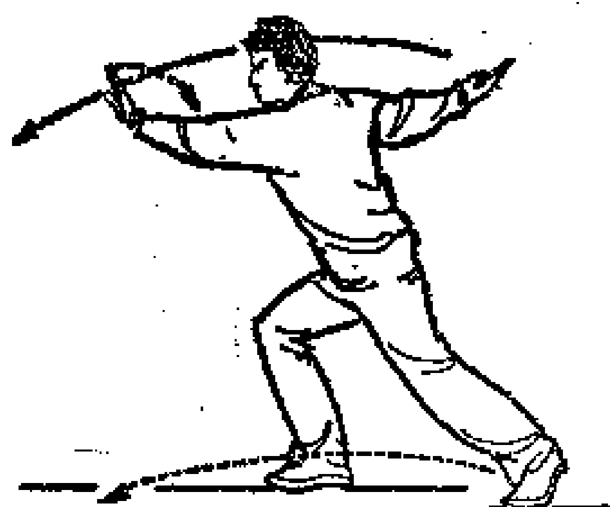
二四、白虎洗脸

（1）右腿伸直，左脚向前跟半步；上体微左转；同时两手变掌，右臂向下绕立圆一周，掌心朝上，左臂向下、向左、向上举起，与头同高，掌心斜朝上；目视左手方向（图十二-G79）。

（2）上体右转90度并前倾，左手向上、向前、向下盖掌，与肩同高，掌心斜朝下；右手向下、向后、向上绕摆，与肩同高，掌心斜朝上；目视左手方向（图十二-G80）。



图十二-G79

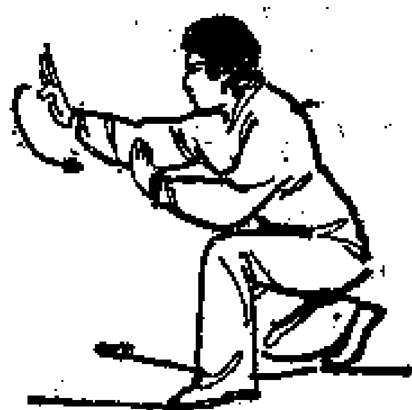


图十二-G80

（3）上体微左转并微前倾；左脚向左前方上步成左玉环步；同时右掌向上、向左前、向下盖掌，与肩同高，掌心斜朝下，左臂屈肘，左掌收至右肘内侧，掌心朝下；目视右手方向（图十二-G81）。

二五、猿猴人林

（1）上体微右转，右脚向右前上步，重心右移，右腿微屈，左腿蹬直；同时右臂屈肘，右掌收至左胸前，掌心斜朝下，左掌经右肘下向前穿出，掌心朝下；目视左手（图十二



图十二-G81



图十二-G82

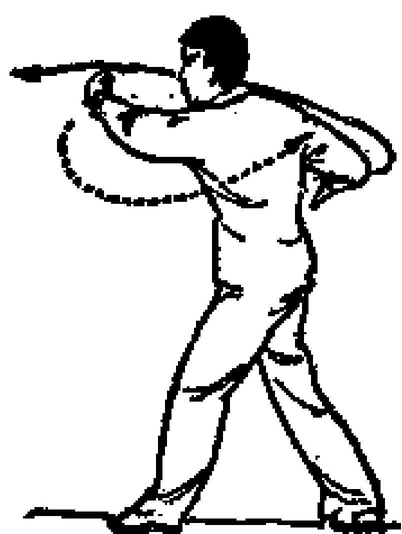
-G82)。

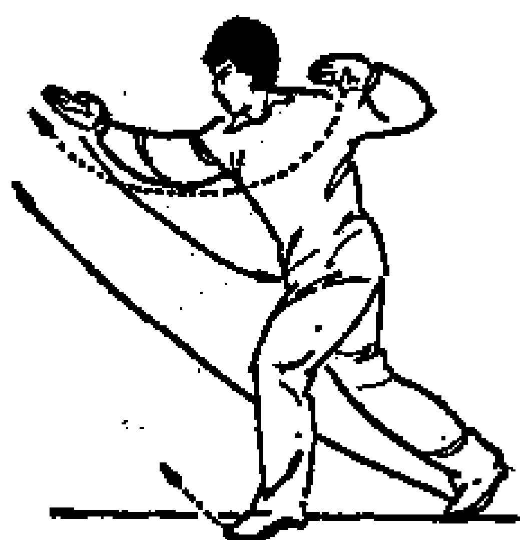
（2）左脚向左前上步，重心左移，上体微左转并微前倾；同时，左掌继续向前、向上、向左搂手，与肩同高，掌心朝前；右臂屈肘，右掌经胸前下落至右腰后侧，掌心斜朝下，目视左手方向(图十二-G83)。

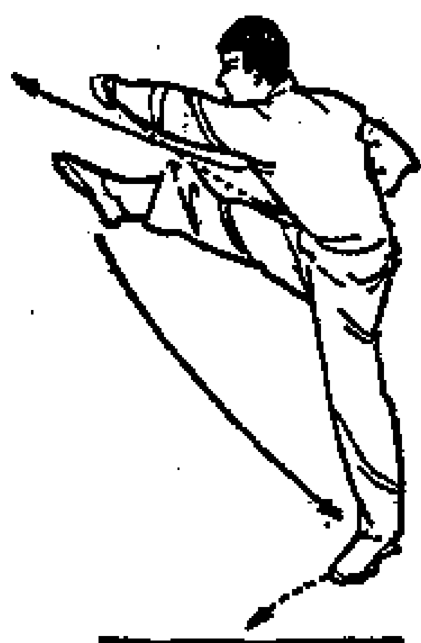
（3）重心左移，左腿微屈，右脚跟提起，上体微左转并前倾；同时右臂外旋，右掌心翻向上、向前、向左横摆，与肩同高，左掌回带至左前方与肩同高，掌心朝外；目视右手方向(图十二-G84)。

（4）左脚蹬地跳起，右腿屈膝向前上方弹腿，与腹同高；上体前倾并微右转；同时，左掌下落经腰间变勾向前上弹击，与鼻同高，勾尖朝里，右手收至右腰间，掌心朝里；目视左手方向(图十二-G85)。

（5）左脚向前落步，左脚微屈，右腿屈膝，右脚下落于右膝内前侧，脚尖朝下；同时右手变勾经左臂下向前上弹击，与肩同高，勾尖朝里，左臂屈肘，右手收至胸前，勾尖朝里；目视右手方向(图十二-G86)。


图十二-G83

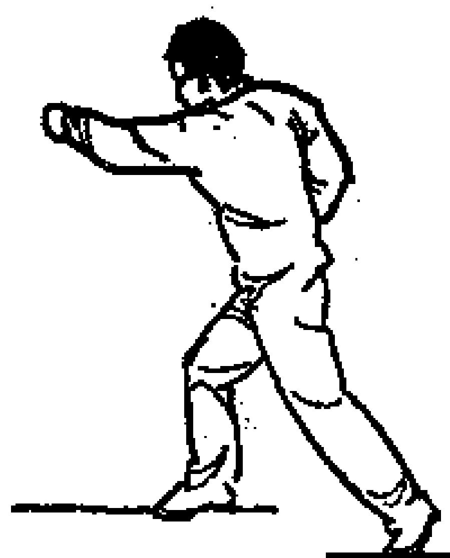

图十二-G84


图十二-G85

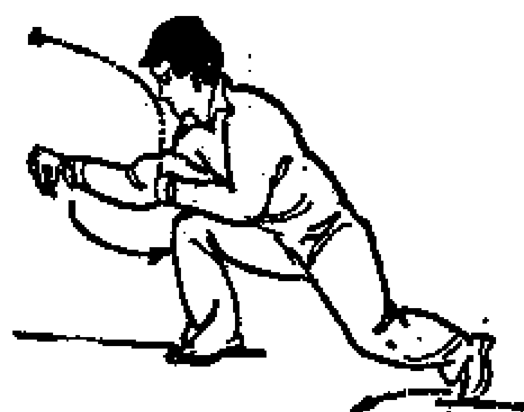

图十二-G86

（6）右脚向前跨步，重心右移，左脚随之跟半步，脚跟抬起，上体微右转并微前倾；同时左勾经右小臂上向前上弹击，与肩同高，勾尖朝里，右手收至右腰间，勾尖朝里，目视左手方向（图十二-G87）。

（7）上体微左转并前倾，两腿屈膝成右玉环步；同时，



图十二-G87



图十二-G88

右勾经左臂下向前弹击，与胸同高，勾尖朝里，左勾收至右膝上方，勾尖朝里；目视右手(图十二-G88）。

二六、蟑螂上树

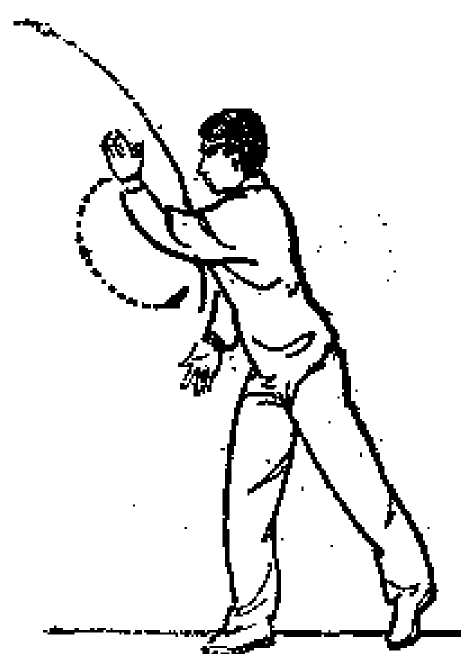
(1) 上体直立并微右转，右腿蹬直，左脚向前拖步，脚尖点地；同时左勾变掌（以指尖为力点）经面前向上、向前插出，与眼同高，掌心朝右，指尖斜朝上，右勾变掌收至髋右侧，掌心朝右，指尖朝下；目视右手方向(图十二-G89)。

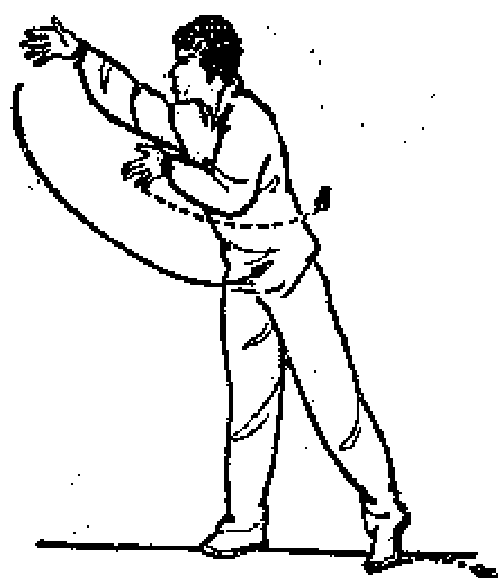
(2) 上体前倾并微左转，同时上提经胸前向上、向前插出，与眼同高，五指分开掌心朝右，指尖朝前下方；左掌继续向下、向里、向上划弧至右臂内下方，五指分开，掌心朝右，指尖斜朝下；目视右手方向(图十二-G90）。

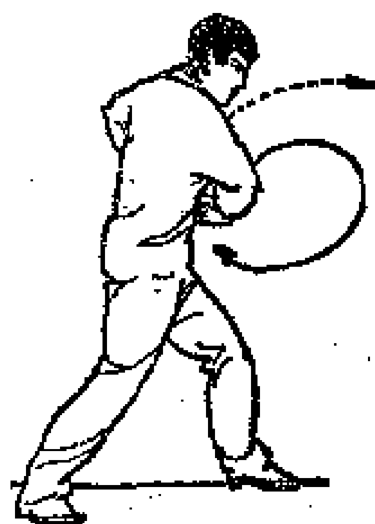
二七、迎风舞袖

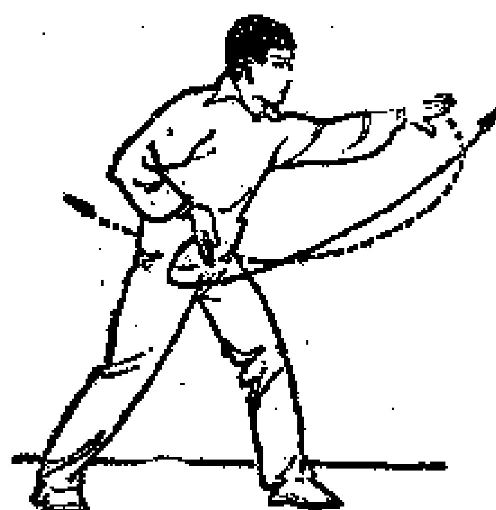
(1) 左脚向左开半步，重心移向左腿，身体左转 180 度，两腿微屈，同时左掌经腹前下落至左腰间，掌心朝里，右掌下落至腹前，掌心朝下(图十二-G91）。

(2) 上体微右转，同时右手向前、向上、向右抹掌至右腰间，掌心朝里，左臂内旋，左手向左、向上、向前划弧至


图十二-G89

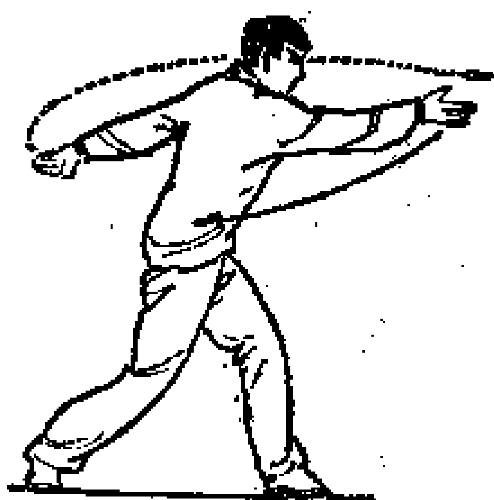

图十二-G90


图十二-G91


图十二-G92

左前方，与肩同高，掌心斜朝下；目视左手方向(图十二-G92)。

(3) 上体微左转并微前倾；同时，右脚跟提起；右手向右、向上、向前、向左摆至前方，与肩同高，掌心朝左，左手心翻向上继续向右、向下，经左腰侧手心翻向下向后搂手，至左后方，与腰同高，掌心斜朝下；目视右手方向(图十二-G93)。



图十二-G93



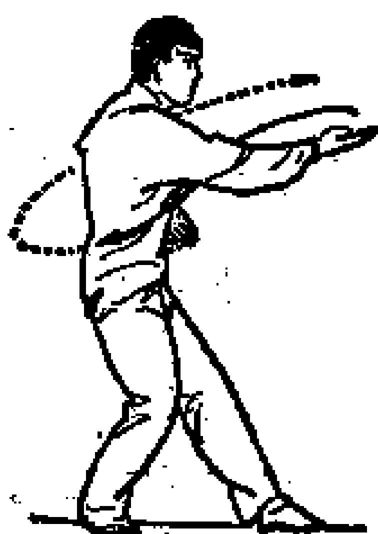
图十二-G94

（4）上体微右转，右脚跟落地；同时右臂屈肘外旋，右手心翻向上继续向左、向里、向下搂手至右腰间，掌心斜朝里，左臂外旋向左、向前摆手至左前方，与肩同高，掌心斜朝下；目视右手(图十二-G94）。

（5）上体微左转，重心移至右腿，右腿微屈，左腿伸直；同时，右臂内旋，右掌心翻向下、向右、向前划弧，而后臂外旋，掌心翻向上至前方，与肩同高，左臂屈肘并外旋，掌心翻向上、向右、向下、向里、向左搂手至左腰侧，掌心斜朝下；目视右手(图十二-G95）。

（6）上体微右转，左脚跟提起，右腿微伸直；同时右臂屈肘右手继续向左、向里、向下搂手经腹前至右腰间，掌心朝后，指尖朝下，左臂外旋，左手向左、向上、向前摆至左前方，掌心斜朝下；目视右斜下方(图十二-G96）。

（7）上体左转，两腿微屈；同时右臂外旋，掌心翻向上，向右、向前、向上、向左摆至左前方，与胸同高，左臂外旋，掌心翻向上，继续向右、向下、向里、向左搂手至左腰侧，掌心翻向下；目视右手方向(图十二-G97）。



图十二-G95



图十二-G96



图 十二-G97

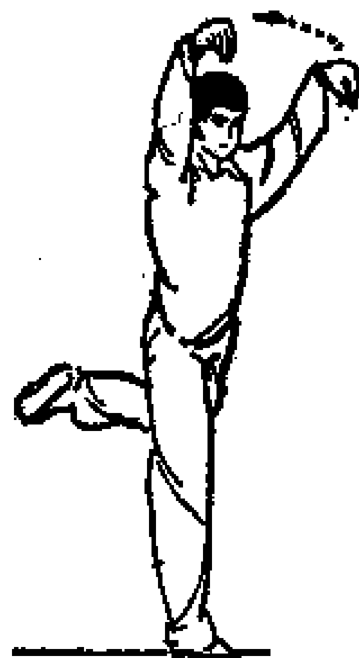


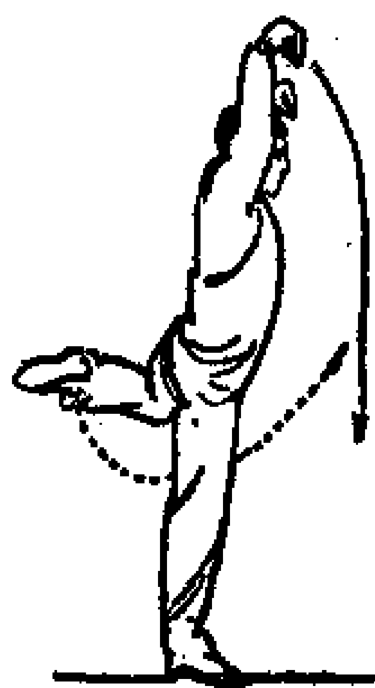
图 十二-G98

（8）上体右转约90度，右腿直立支撑，左腿屈膝，左脚向后撩起，脚尖斜朝下，略低于臀；上体微右转，同时右手向左、向下、向右（经胸前）变勾向上刁手上提，至头部右上方，勾尖朝下，左勾变勾上提至头部左前上方，勾尖朝下；目视前方(图十二-G98）。

（9）身体微左转；同时，右脚跟提起，两勾手向左、向上提至头上方，两勾尖朝下；目视前方（图十二-G99）。

二八、螳螂捕蝉

（1）右脚跟落地、左腿屈膝向前、向上顶击，与腹同高，脚尖朝下；同时上体前倾并含胸，两勾手向前、向下（经左膝两侧）挂，与髋同高，两勾尖朝后；目视前下方（图十二-G100）。



图十二-G99

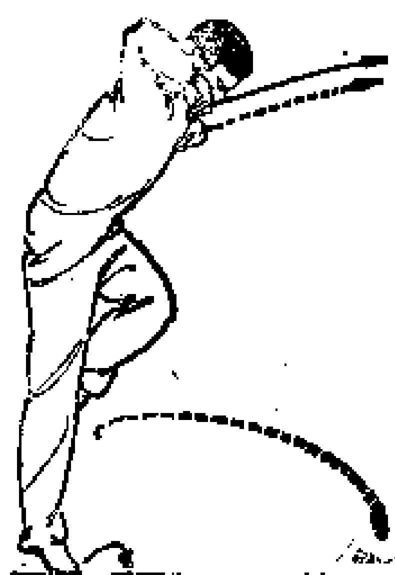


图十二-G100

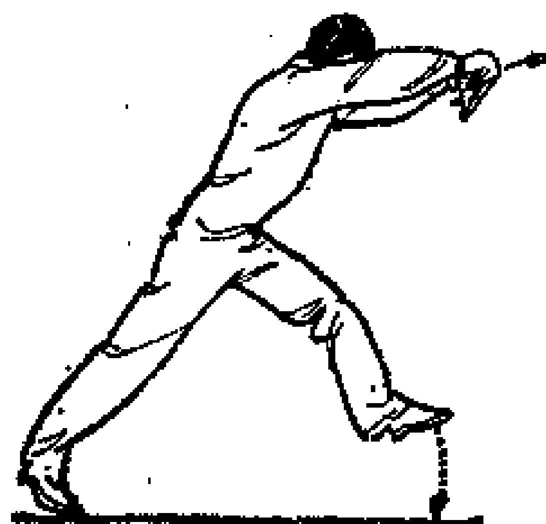
（2）上体挺胸并前倾；同时，右脚跟提起，左脚下落至右膝内侧，两臂屈肘，两勾手上提，至两耳侧，勾尖斜朝后；目视前方（图十二-G101）。

（3）上体继续前倾，右脚蹬地，右脚向前跨步；同时，两勾手向前（以勾顶为力点）击出，两勾尖斜朝下，与耳同高（图十二-G102）。

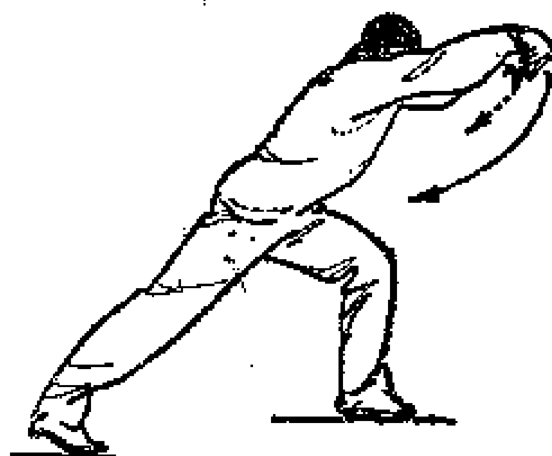
（4）左脚向前落步成左弓步，上体前倾，两臂随之继续前伸（图十二-G103）。



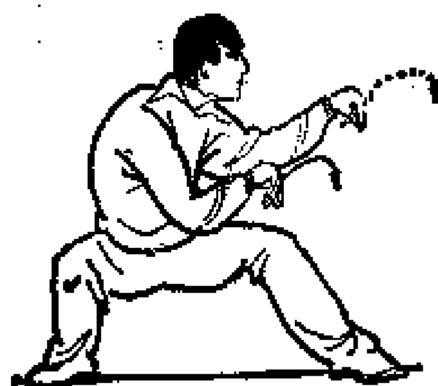
图十二-G101



图十二-G102



图十二-G103

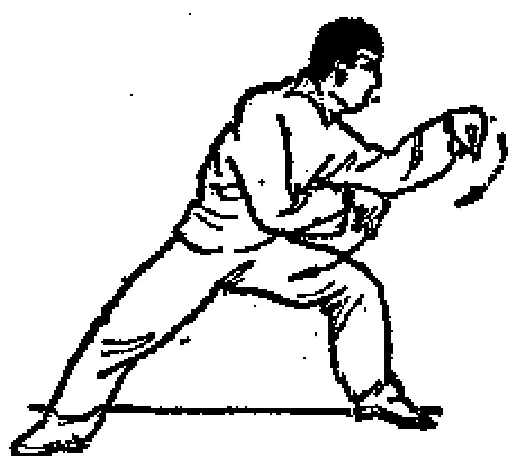


图十二-G104

(5) 重心移向右腿，两腿屈膝成左半马步；上体微前倾；同时，左臂屈肘，左勾手下落与鼻同高，右臂屈肘，右勾手下落，至左肘内侧下方；目视左手方向(图十二-G104)。

(6) 上体前倾；重心移向左腿，两勾手随之微前伸，目视左手方向(图十二-G105)。

(7) 重心移至右腿成左半马步；同时，两勾手随之向下、向里回收，左手略高于肩，勾尖朝下，右手于左肘内下侧，勾尖斜朝下；目视左手方向(图十二-G106)。



图十二-G105

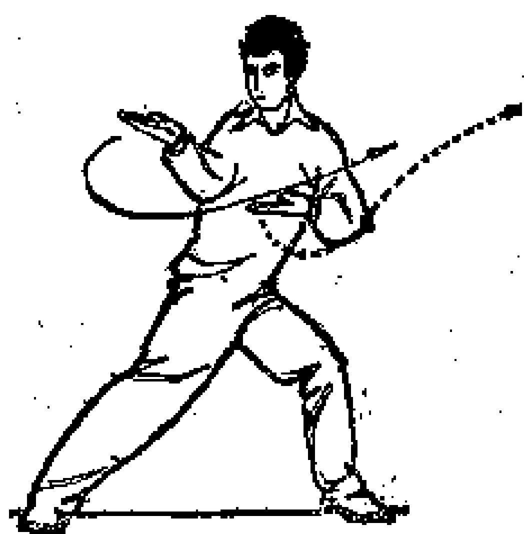


图十二-G106

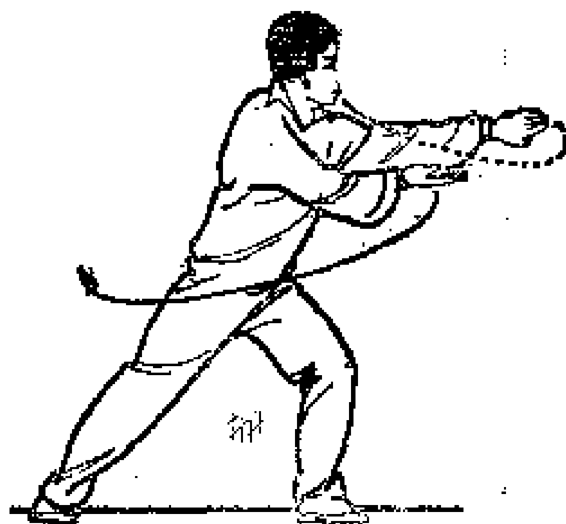
二九、连环搂枝

(1) 身体微上起，两腿微屈；同时，右臂外旋并微屈肘，右勾变掌向右、向前摆至右前方，掌心翻向上，与肩同高，左臂外旋，左掌心向上收于腹前；目视右手方向(图十二-G107)。

(2) 重心微左移，上体左转；同时，左手向左经肋向后穿掌，而后臂内旋左掌心朝外继续向左、向前摆至左前方，与肩同高，右手继续向前、向左摆手，至左肘内侧下方，掌心朝上；目视左手方向(图十二-G108)。



图十二-G107



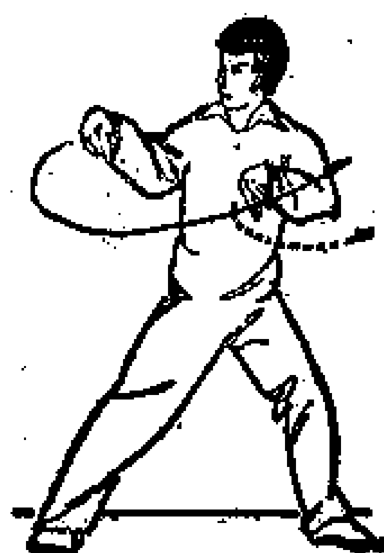
图十二-G108

(3) 重心微右移；同时，右手向右（经腹前）向下搂手，臂内旋右掌变勾，至右斜后方，与腰同高，勾尖朝后，左臂继续外旋，左掌心翻向上，向前、向左摆至右胸前，掌心斜朝里；目视右斜下方(图十二-G109)。

(4) 右臂外旋，右勾手微向左、向上划弧，至右前方，与肩同高，勾尖朝下，左臂内旋，左掌变勾至胸前，勾尖朝下；目视右手方向(图十二-G110)。



图十二-G109



图十二-G110

(5) 重心微左移，上体微左转；同时，右臂外旋，右掌心翻向上，向前、向左搂手至前方，与胸同高，左臂屈肘并微内旋，左勾手随之摆至左方，略低于胸，勾尖朝左斜下方；目视右手(图十二-G111)。

(6) 重心微右移，上体微右转；同时，左臂外旋，左勾变掌（掌心朝上）向左、向前、向右搂手至左前方，略高于肩，右臂屈肘，右手继续向左、向里、向下搂手至左腰间，掌心朝里；目视左手方向(图十二-G112)。

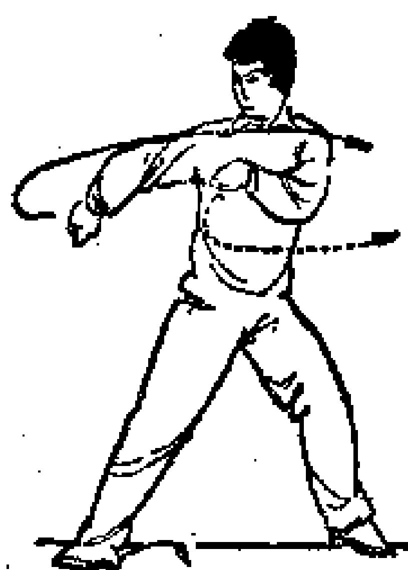
(7) 重心微左移，同时，右手臂内旋，右手变勾经腰间向后、向右、向前划弧至右侧，与腰同高，勾尖朝后，左手



图十二-G111



图十二-G112



图十二-G113



图十二-G114

继续向前、向左搂手变勾，屈肘于右胸前，勾尖朝里；目视右手方向(图十二-G113)。

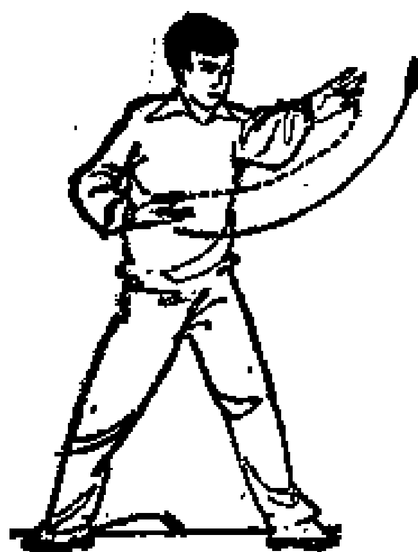
(8) 重心移向左腿，上体微左转；同时，两腿伸直，右脚跟提起并向左脚拖步，右臂外旋，右手变掌（掌心朝上）向前、向上、向左摆至前方，与鼻同高；左臂屈肘微内旋，

左勾手向左、向下搂至左前方，略低于胸，勾尖朝左斜后方；目视右手方向(图十二-G114)。

(9) 上体微右转，右脚向左插步（经左脚后），两腿屈膝，同时，左勾手继续向左、向前划弧变掌向前伸出，掌心朝外，右臂屈肘，右手继续向左、向里摆至左肘内侧下方，掌心朝上；目视左手方向(图十二-G115)。



图十二-G115



图十二-G116

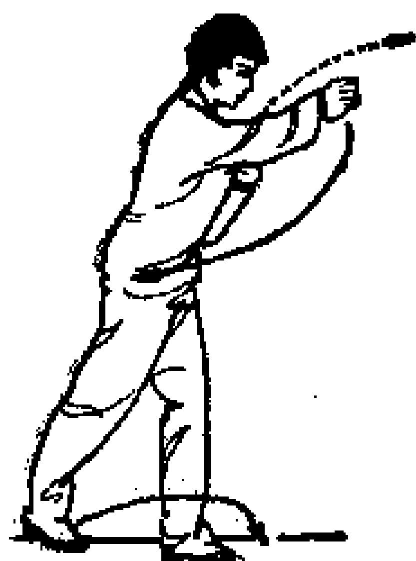
三〇、拧腰补锤

(1) 上体微右转，右脚跟落地，左脚向左前方上步，两腿微屈，同时，左臂微屈并外旋，左掌心斜朝下，略高于肩，右臂屈肘，右手向里，经胸前下落至右腰间，掌心朝里；目视左手方向(图十二-G116)。

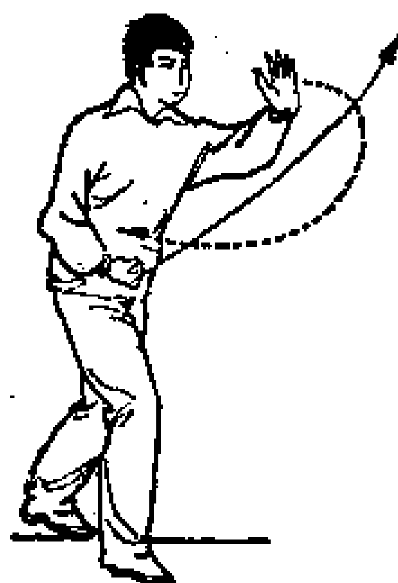
(2) 重心移至左腿，上体左转约90度，右脚向后插步，左腿微屈；同时，右手变掌向左前上方冲拳，与鼻同高成立拳，左掌回带附于右臂内侧；目视右手方向(图十二-G117)。

三一、进步采手

(1) 右脚向前上步，右腿微屈，左腿伸直，脚跟提起；同时，左掌向上、向前采手，与头同高，掌心朝前，右臂屈



图十二-G117



图十二-G118

肘，右拳回带收至右腰间，拳心朝上；目视右手方向(图十二-G118)。

(2) 上体微前倾，重心前移，两腿伸直，左脚尖点地；左臂屈肘，左掌心朝下下采；右拳经左手背上向前上方冲出，右臂微屈，拳心朝里；目视右手方向(图十二-G119)。

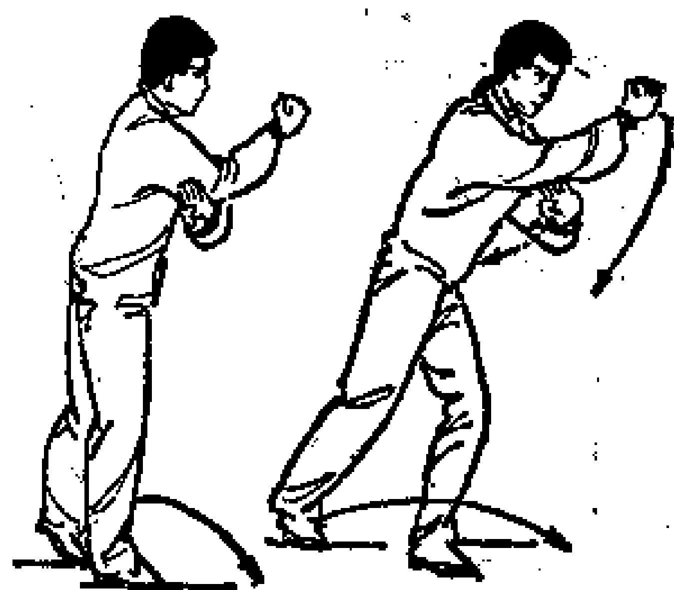
三二、白猿偷桃

(1) 重心前移，左脚向前上步，左腿微屈，右脚跟提起(图十二-G120)。

(2) 重心继续前移，上体微前倾；右脚向前上步并屈膝，左腿微屈；同时，右臂内旋屈肘下落，拳心朝下，与小腹同高，左拳收至左腰间，拳心朝上(图十二-G121)。

(3) 上体右转；两脚蹬地腾空跳起，右腿提膝，膝与腰同高；左腿先屈膝上提，而后下落伸直；同时，两臂屈肘，两手同时向上、向右、向下横带，右手至右腰外侧，拳心朝下，左手至胸前，拳心朝上；目视右手（图十二-G122)。

(4) 左脚落步，右腿微下落（图十二-G123)。



图十二-G119　　图十二-G120



图十二-G121



图十二-G122

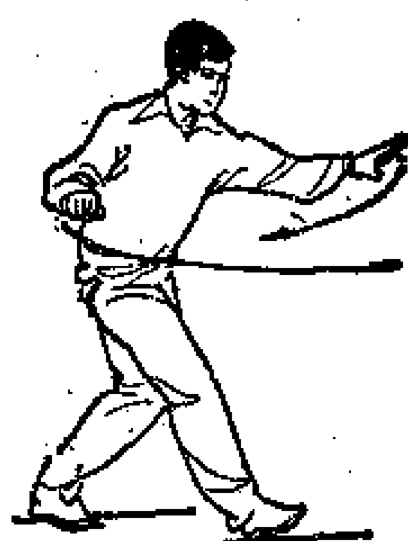
三三、开弓放箭

（1）右脚向前落步，脚跟先着地，左脚跟微提起，右腿微屈；同时，左拳变掌向前下方推出，左臂伸直，掌心斜朝下，右臂屈肘，右拳微向后回带，与肋同高，拳心朝下；目视右手方向（图十二-G124）。

（2）重心移向右腿，右脚全脚着地，两腿屈蹲成左玉环



图十二-G123

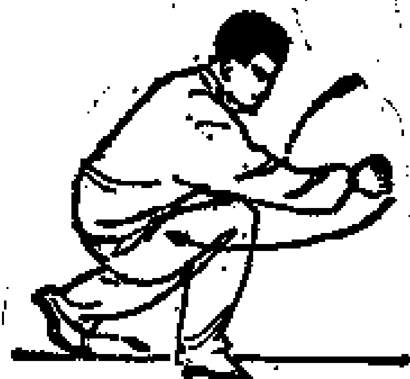


图十二-G124

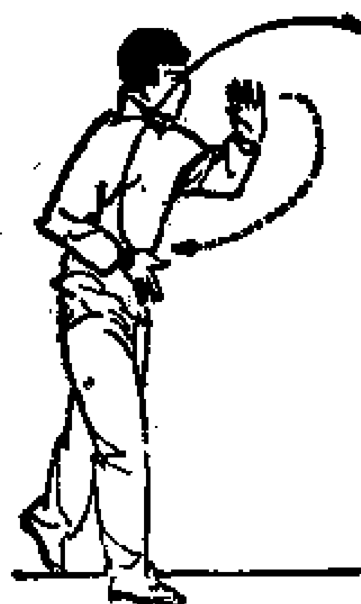
步；同时，上体前倾并微左转，右拳向右前下方冲出，成立拳，略高于膝，左臂屈肘，左掌回收附于右肘内侧；目视右手方向(图十二-G125)。

三四、螳螂上树

(1) 身体直立，重心移于右腿，上体微前倾；左脚尖点地；同时，左手向上、向前采手，与眼同高，掌心朝右斜前方，右手变掌，屈肘收至右腰间，掌心朝里；目视左手方向(图十二-G126)。



图十二-G125

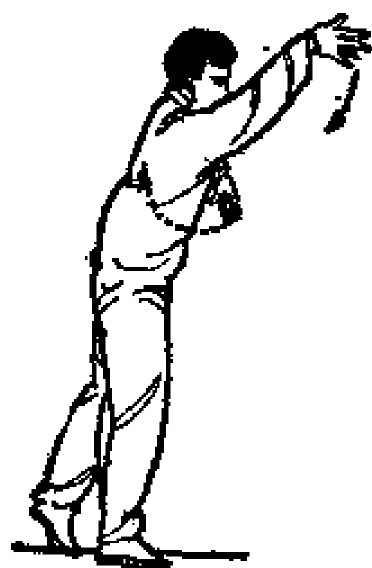


图十二-G126

(2) 左臂屈肘，左手继续向前、向下采手至右胸前，掌心朝里，指尖斜朝下；右手经左手背上方向前上插出，五指分开，指尖朝前；目视右手方向(图十二-G127)。

三五、单炮冲天

(1) 上体右转约90度，两腿微屈，同时，右臂屈肘内旋，右掌心翻向下，与头同高，左掌经右腋下向外穿出，掌心斜朝下；目视左手方向(图十二-G128)。



图十二-G127



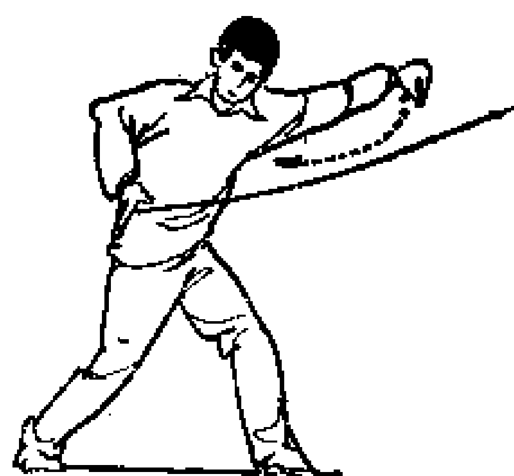
图十二-G128

(2) 左脚向左前上步，两腿微屈；同时，左掌向上、向左前刁手变勾，与耳同高，勾尖朝左，右臂屈肘，右掌回收至右腰侧，掌心朝前(图十二-G129)。

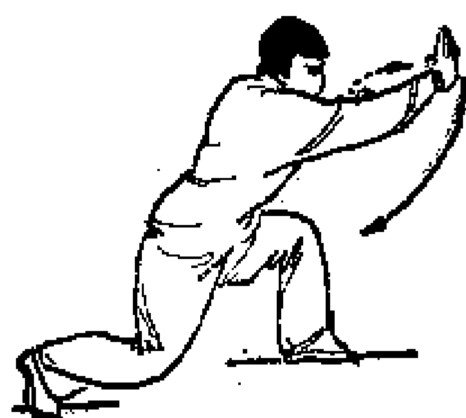
(3) 上体前倾，重心移向左腿；两腿屈蹲成右玉环步；同时，右掌向前上方(以掌根为力点)推出，与眼同高，指尖朝右上方，左臂屈肘，左勾手收至左耳侧，勾尖朝左斜下方目视右手方向(图十二-G130)。

三六、滚身腰斩

(1) 左臂外旋，左手变掌向右横摆至面前，与眼同高，



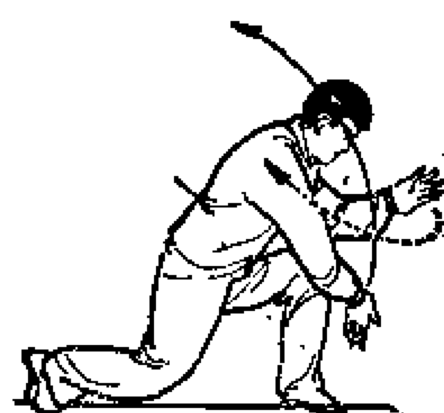
图十二-G129



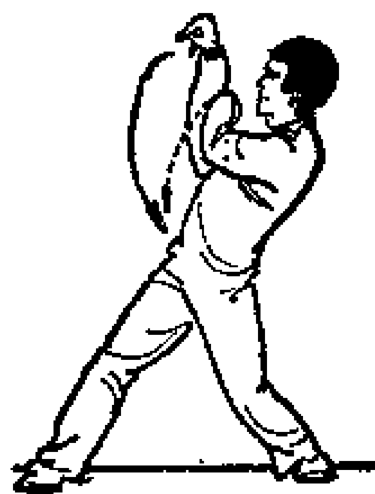
图十二-G130

掌心朝右，右掌下落至左膝前下方，掌心朝左，指尖朝下；目视前下方(图十二-G131)。

(2) 身体右转约180度，上体后仰；两腿微屈；同时，右臂屈肘，右手向上、向右(经面前)刁手成勾手，与头同高，勾尖朝下，右手变勾附于右肘上；目视右手方向(图十二-G132)。



图十二-G131



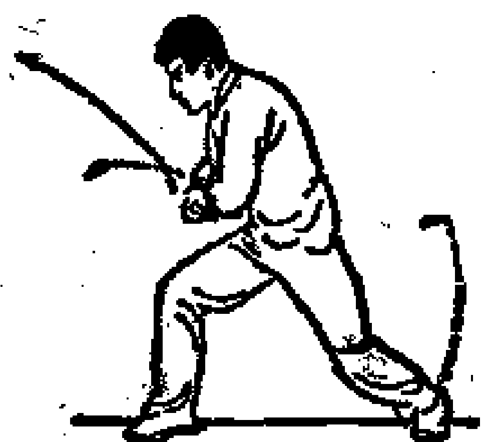
图十二-G132

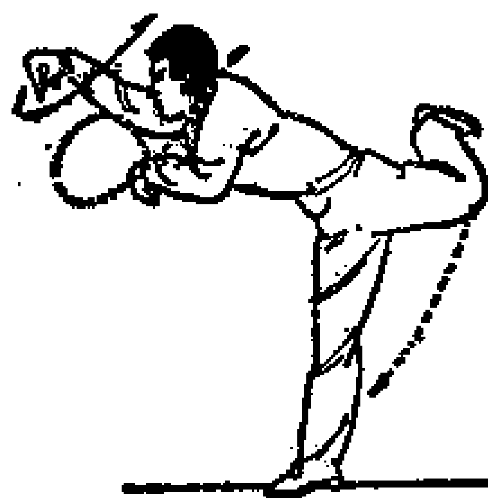
三七、拂袖撣风

(1) 重心移向右腿，上体前倾；两腿微屈；同时，两手

屈肘下落至腹前交叉，左勾手在下，右勾手在上，两勾尖朝下；目视前下方(图十二-G133)。

(2) 上体前俯；右腿直立支撑，左腿屈膝后撩，脚背绷平；同时，两勾手向前弹击，两勾尖朝下，左勾手于右臂内下侧；目视右手方向(图十二-G134)。


图十二-G133


图十二-G134

三八、摔手钓鱼

(1) 上体直立，右腿下落，左脚扣于右膝窝处；同时，左手变掌经右肘下向右、向前、向左、向上穿出，至左耳侧变勾手，勾尖斜朝下，右臂屈肘，右勾手收至头右侧，勾尖朝里；目视前下方(图十二-G135)。

(2) 左脚向左前方跨步，左脚蹬地向前跟步，两腿屈蹲成右玉环步，上体微前倾并微左转，同时，右勾手(以勾顶为力点)向前、向下反压与胸同高，勾尖斜朝上；目视右手方向(图十二-G136)。

三九、侧门而入

(1) 上体微右转，重心移至右腿，右腿屈膝；左腿蹬直；同时，右臂屈肘右手变掌向左、向里抹掌至腹前，掌心朝下，



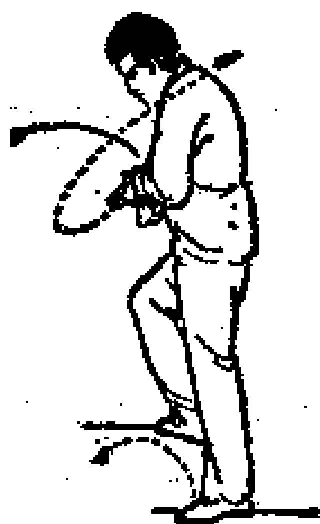
图十二-G135



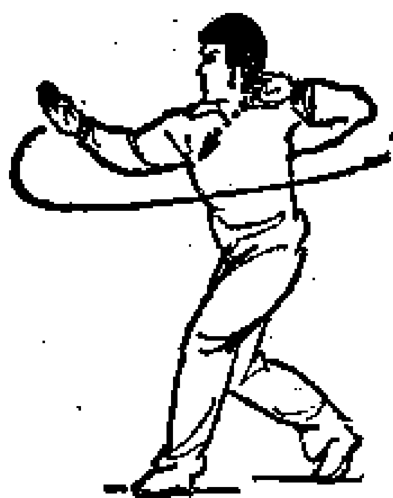
图十二-G136

左手变掌下落至左腹前，掌心朝下(图十二-G137)。

(2) 左脚向前上步并屈膝，右脚跟提起，上体左转90度，同时，右臂外旋，右手向右、向前、向左横摆，与肩同高，掌心朝左前方，左臂内旋屈肘，左手向左上摆至左耳侧，掌心朝外，指尖朝前；目视右手方向(图十二-G138)。



图十二-G137



图十二-G138

(3) 上体继续微左转；同时，右手变勾向前、向左搂至左腋下，勾尖朝里，左手变勾下落至右胸前，勾尖斜朝下；目视左斜下方(图十二-G139)。



图十二-G139



图十二-G140

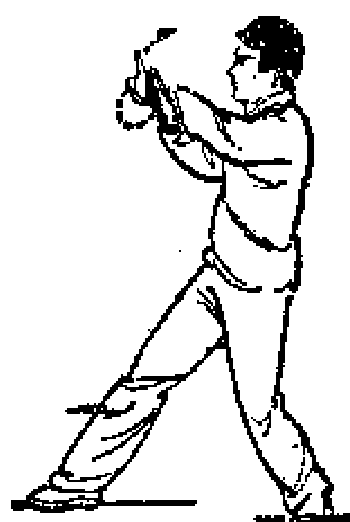
（4）上体微前倾，左腿屈膝下蹲，右脚向右、向前（以脚跟为力点）勾扫，脚跟着地勾脚尖；同时，右手（以勾顶为力点）向右横击，略高于肩，勾尖朝里，左臂屈肘，左勾摆至左耳侧，勾尖朝左斜下方；目视右手方向（图十二-G140）。

四〇、猿猴登枝

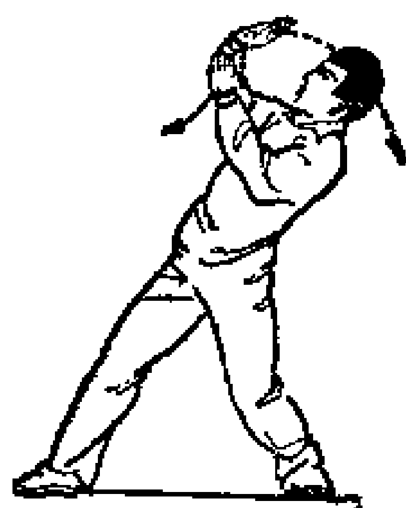
（1）上体微右转；两腿微屈，右脚掌落地；同时，两手变掌合手于面前成十字手，左手在上，两掌心相对；目视右前方（图十二-G141）。

（2）重心移于左腿，上体左后倾并微左转；同时，两臂屈肘，左臂外旋右臂内旋，两手于面前上方云手大半周，右手与头同高，掌心朝上，左手与眼同高，掌心斜朝上；目视右手方向（图十二-G142）。

（3）身体继续左转90度并微前倾；同时，右臂微屈，右手继续向左，经面上向下摆掌，与头同高，掌心朝左前方，左手向下至右肘外侧，掌心朝外；目视右手方向（图十二-G143）。

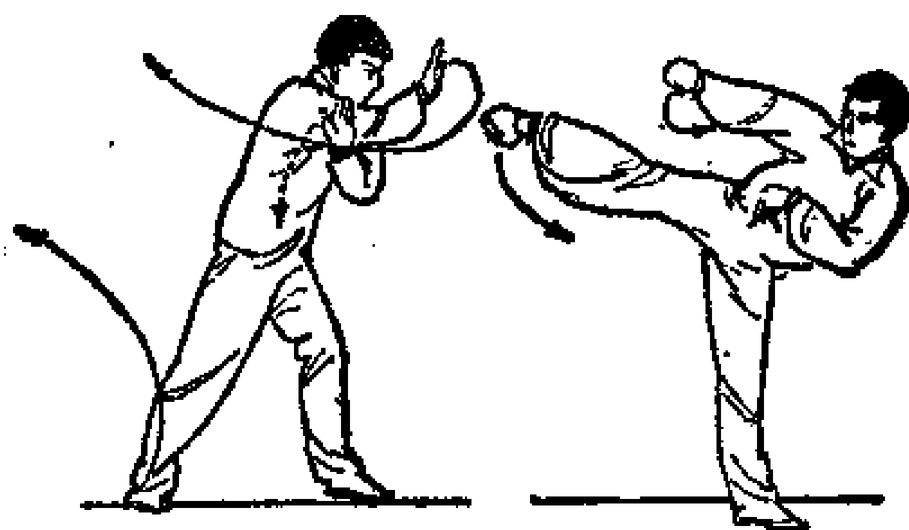


图十二-G141



图十二-G142

（4）上体左倾；左腿直立支撑，右腿屈膝，右脚向左上方(以脚跟为力点)踹出，与腹同高；同时，右臂微内旋，右手变勾向右、向上(以勾尖为力点)点击，与眼同高，左臂屈肘下落，左掌变勾于右腹前，勾尖朝下；目视右上方(图十二-G144)。



图十二-G143

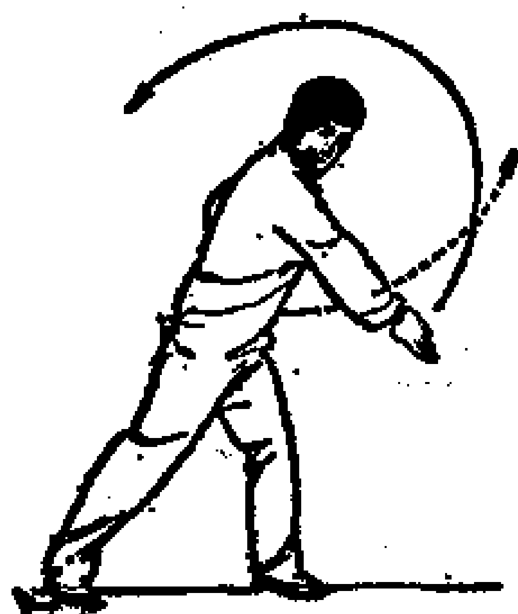


图十二-G144

（5）右腿屈膝，右脚掌朝下，与腰同高，同时，右臂屈肘，右勾尖朝右，与眼同高；目视右手方向（图十二-G145)。



图十二-G145



图十二-G146

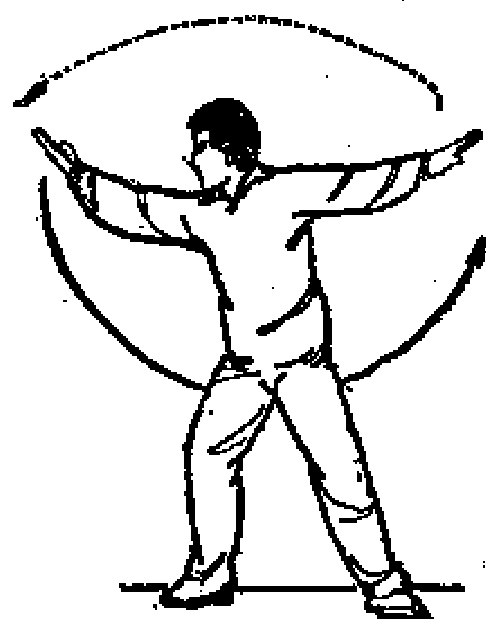
四一、白虎洗脸

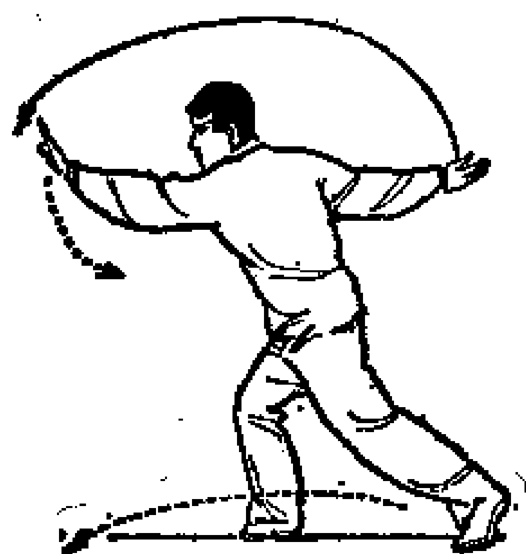
(1) 上体左转约90度；右脚向右落步，前脚掌着地，两腿伸直；同时，右手变掌向下、向左前下绕摆，与髋同高掌心朝里，左手变掌向左下，向后绕至体左后侧，与肋同高掌心朝后；目视右手方向（图十二-G146)。

(2) 重心移向右腿，右脚跟着地，右腿微屈，左脚跟提起；身体右转90度并微前倾；同时，右臂伸直，向上，向左前方抡摆，与眼同高，掌心朝上，左臂伸直向下，向左上抡摆，与肩同高，掌心朝下；目视右手方向(图十二-G147)。

(3) 身体继续右转90度，上体前倾，两腿微屈；同时，右臂继续向下，经体右侧向右后、向上抡摆，与胸同高，掌心朝右，左臂继续向上(经头左上方)、向前、向下抡臂按掌，与鼻同高，掌心斜朝下；目视左手方向（图十二-G148)。

(4) 左脚向左前上步，两腿屈蹲成右玉环步，上体前倾，同时，右手向上、向前、向下按掌，与眼同高，掌心斜朝前，左臂屈肘，左手附于右肘内侧，掌心朝下；目视右手方向(图


图十二-G147


图十二-G148

十二-G149)。

四二、犟女过桥

(1) 上体右转约90度并微右倾；两腿微屈；同时，右臂外旋，右掌变拳，右臂屈肘向左格挡，拳与眼同高，拳心朝里，左掌附于右小臂上侧；目视右手(图十二-G150)。

(2) 两臂屈肘下落，两手至左腰间；目视右手方向(图十二-G151)。


图十二-G149

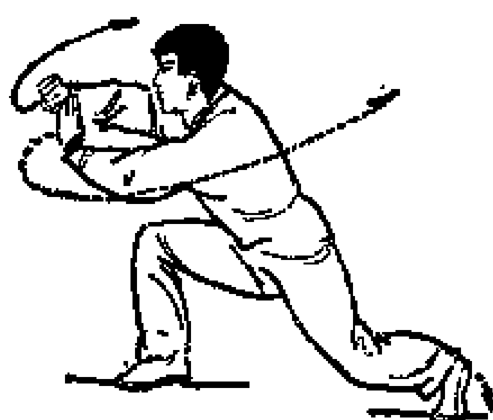

图十二-G150


图十二-G151

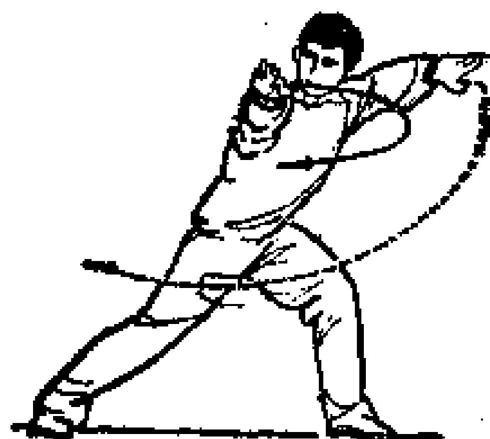
（3）上体前倾；右脚向前上步，两腿屈蹲成左玉环步；同时，左手附于右腕处，右臂屈肘内旋，以小臂外侧为力点向前推出，与肩同高；目视右手方向(图十二-G152)。

四三、连环刁手

（1）上体右转约90度，同时左脚向左开步，屈膝成左弓步，右掌心翻向下，向前、向左平抹，与肩同高，左臂内旋，左掌向前、向左上平抹，至体左侧与耳同高，掌心朝外，目视右手方向(图十二-G153)。



图十二-G152

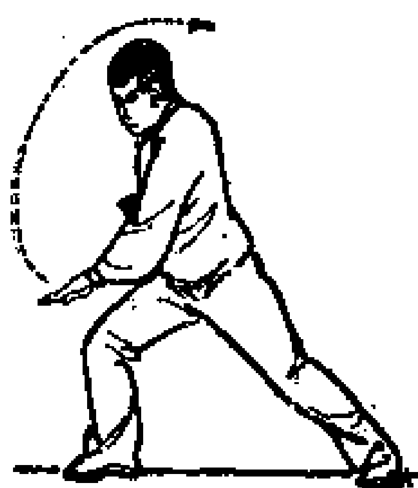


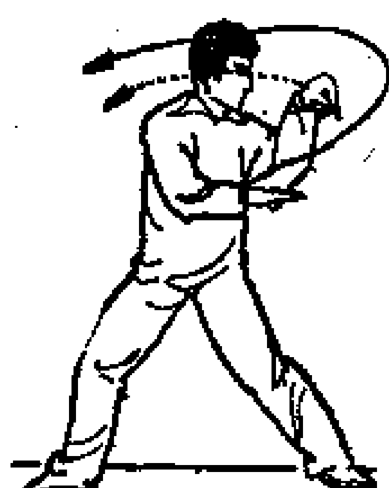
图十二-G153

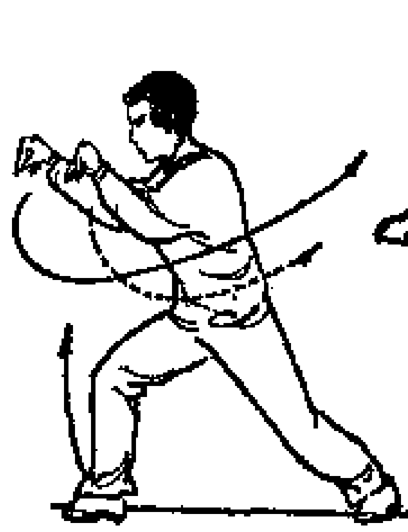
（2）重心右移成右弓步，上体微右转；同时左掌向右、向下落至右膝上方，掌心斜朝下，右臂屈肘，右手继续向左平抹回收附于左肘内侧；目视左手(图十二-G154)。

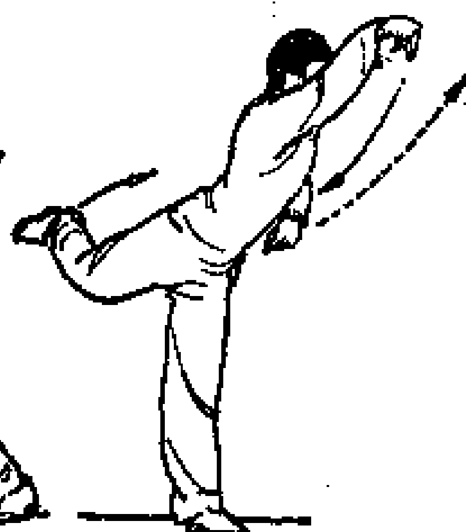
（3）重心微左移，同时左臂屈肘，左掌经面前向上、向左刁手变勾至左前方，与眼同高，勾尖朝下；目视左手方向(图十二-G155)。

（4）重心右移，右腿微屈，上体右转约90度并微前倾；同时右掌向上、经面前向右刁手变勾至体右前方，与肩同高，勾尖朝下，左勾手随之右摆至右小臂内侧，勾尖朝下；目视右手方向(图十二-G156)。


图十二-G154


图十二-G155


图十二-G156


图十二-G157

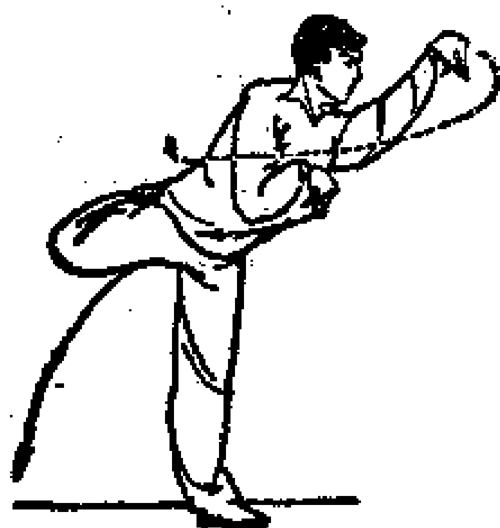
四四、嫦娥奔月

（1）重心左移，上体左转约90度并前俯，左腿蹬直，右腿屈膝撩起，右脚至体左后侧，与髋同高；同时两勾下落至右腰间，右勾向左上方弹击，与头同高，勾尖朝下，左勾子左腰间，勾尖朝下；目视右手方向(图十二-G157)。

（2）身体姿势不变，左勾手经右臂内侧向左上弹击，与头同高，勾尖朝下；右臂屈肘右勾收至左胸前，勾尖斜朝下；目视左手方向(图十二-G158)。

四五、寒鸭撒膀

(1) 右脚向右落步，两腿微屈，同时，左勾变掌(掌心斜朝上)向前、向右搂手，至右前方与胸同高；右勾下落至腰间，勾尖朝里；目视左手(图十二-G159)。



图十二-G158



图十二-G159

(2) 上体微左转，重心左移而后右移；同时右臂外旋，右勾变掌(掌心朝上)向右、向前、向左搂手至左前方，与腹同高，左掌继续向右搂，变勾手收至左腰间，勾尖朝里；目视右手(图十二-G160)。

(3) 重心移至右腿，右腿微屈，左脚扣腿于右膝窝处；同时，左勾向左前方弹击与耳同高，勾尖斜朝下，右掌收至右腰间变勾，勾尖朝里；目视左手方向(图十二-G161)。

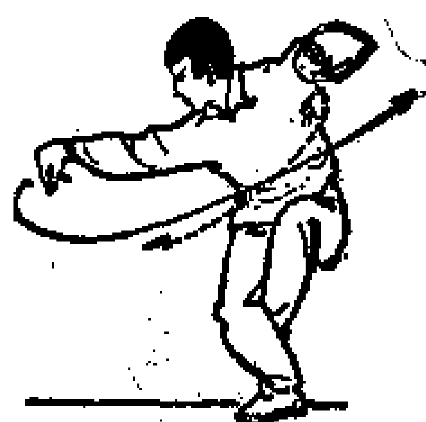
(4) 右腿屈蹲成扣腿平衡，上体前倾；同时，右勾向右斜前下方弹击，与肩同高，勾尖朝下，右臂屈肘，右勾收至左耳侧，勾尖朝左斜后方；目视右手方向(图十二-G162)。

四六、螳螂绞风

(1) 右腿伸直，上体直立，同时右臂屈肘，右勾变掌收至左肩前，掌心斜朝下，左勾变掌向右、经右肘下向外穿


图十二-G160

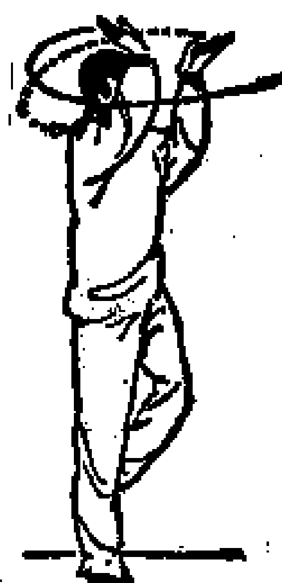

图十二-G161


图十二-G162

出，掌心朝下；目视左手(图十二-G163)。

(2) 上体微左转，左脚微下落至右小腿内侧，同时两臂外旋，两掌于头上右掌向右、左掌向左云手半周，两手略高于头，手心斜朝上；仰面目视右手(图十二-G164)。


图十二-G163

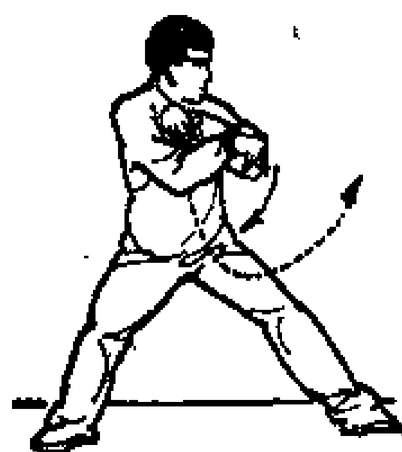

图十二-G164

(3) 承上势两手继续于面上云手半周，两臂交叉下落至面前，左臂在上，掌心朝外，右手反之；目视左手(图十二-G165)。

（4）左脚向左落步，两腿屈腿蹲为左半马步，同时，两掌变勾下落至胸前，勾尖均朝下（图十二—G166）。



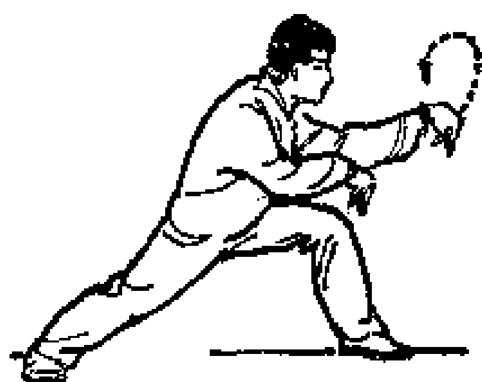
图十二-G165



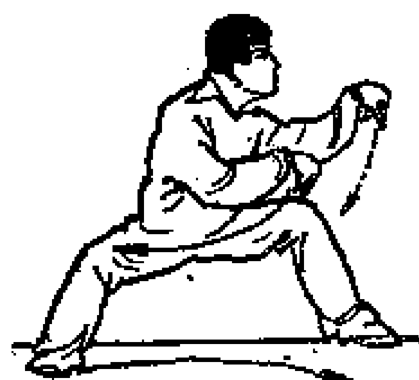
图十二-G166

（5）上体微左转，重心移向左腿；同时，左勾经右勾前向下、向左、向上绞弧，与胸同高，勾尖朝下，右勾附于左肘内侧；目视左手方向（图十二-G167）。

（6）重心右移成左半马步，同时，上体微左转而后微右转；右勾随体向左后，向前上，向下绞手一圈，与鼻同高；左勾附于左肘内下方随之绞动；目视左手方向（图十二-G168）。



图十二-G167

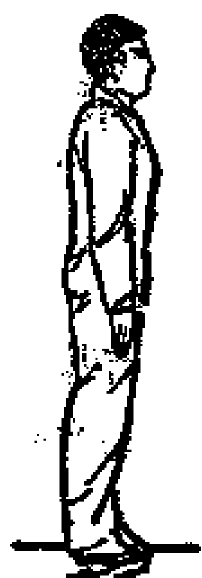


图十二-G168

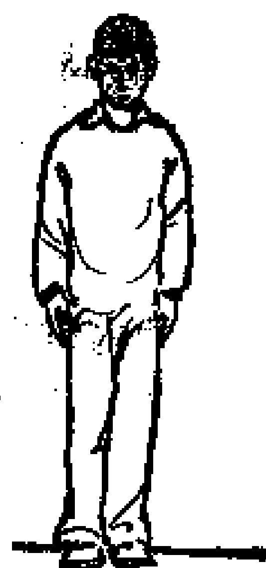
四七、收势

(1) 右脚向左脚并步，身体直立；两臂下落至体两侧，自然下垂，手心朝里，目视前方(图十二-G169)。

(2) 身体右转90度，姿势不变(图十二-G170)。



图十二-G169



图十二-G170

第十三章　散手技术

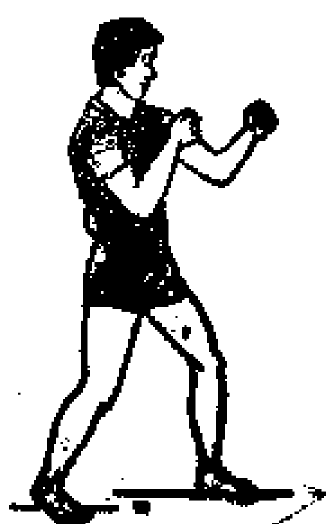
散手技术的内容丰富，其基本的技术有基本姿势、基本步法、基本拳法、基本腿法、基本摔法、基本防法等。

一、基本姿势

散手基本姿势又称为散手预备姿势或实战姿势，它是指为完成进攻与防守动作所采用的最有利的姿势。基本姿势虽可因人而异，但应具有身体重心稳固，暴露给对方的面积较小，利于防守和起动的灵便，便于发力，利于进攻等优点。

通常采用的基本姿势：

两脚前后分开，前脚跟与后脚尖之间为一脚半距离，前脚与后脚间横向距离稍宽于肩。前脚尖略向内侧转；后脚尖朝斜前，脚跟稍离地面。前脚膝稍屈，后腿屈膝，身体重心落在两腿之间。两臂自然弯屈，左（右）臂之间夹角约成90度，左（右）拳置于体前，略低于眼睛，拳面斜朝前，拳眼斜朝上；右（左）臂之间夹角应小于90度，右（左）拳置于右（左）肋前，略高于下颌部。肘部与身体相距约一拳距；以左（右）肩与左（右）腹部侧向着对方。胸部略含，腹部微收，上体稍前倾；头略低，下颏微收，咬紧牙齿，闭合嘴唇，



图十三-1



图十三-2

目视前方(图十三-1,2)。

下面所出现的“基本姿势”均指左脚前，右脚后的基本姿势。

二、基本步法

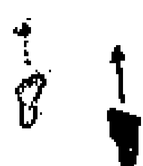
散手步法指为保持与对手间的距离，实施进攻与防守的动作，或破坏对手的进攻与防守的意图而进行专门的脚步移动的方法。步法的运用要合理，灵活，快速。基本的步法有滑步、垫步、插步、盖步，环绕步法等。

(一) 滑步

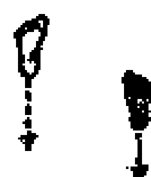
1．前滑步：基本姿势站立。后脚蹬地；前脚向前移动，落地时以前脚掌先落地；随之后脚前移，落地后与原基本姿势同(图十三-3)。

2．后滑步：基本姿势站立。前脚蹬地；后脚向后移步，落地时以脚掌着地；随之前脚后移，落地后与原基本姿势相同(图十三-4)。

3．左滑步：基本姿势站立。后脚蹬地，前脚向左平移，



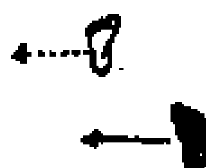
图十三-3



图十三-4

后脚随之向左移。动作完成后，与原基本姿势同（图十三-5）。

4. 右滑步：基本姿势站立。前脚蹬地，后脚向右平移，前脚随之向右移。动作完成后，与原基本姿势同（图十三-6）。



图十三-5

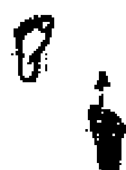


图十三-6

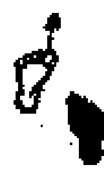
要点：移步时脚应较快擦地滑行。滑步时身体重心应平稳，上体和上肢姿势应保持基本姿势的原型。

(二) 垫步

1. 前垫步：基本姿势站立。前脚蹬地，后脚前移，在前脚里侧处落地的同时前脚前移，落步后仍成原基本姿势（图十三-7、8、9）。



图十三-7



图十三-8

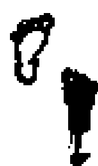


图十三-9

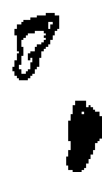
2．后垫步：基本姿势站立。后脚蹬地，前脚后移，在后脚里侧处落地的同时后脚后移，落步后仍成基本姿势（图十三-10、11、12）。



图十三-10



图十三-11



图十三-12

要点：两脚要贴近地面滑行，交换要快，两腿不可交叉，垫步时身体重心应平移，上体和上肢姿势应保持基本姿势的原型。

（三）插步

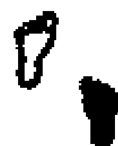
基本姿势站立。重心移至前脚，同时后脚经前脚后面前插步，两腿成交叉状，随之前脚向前上步，成基本姿势（图十三-13、14、15）。



图十三-13



图十三-14

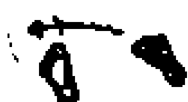


图十三-15

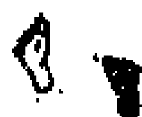
要点：插步时上体略右转，后插脚要贴近地面，不可上抬；落地后前脚上步要快。

（四）盖步

基本姿势站立。重心移至前脚，同时，后脚经前脚内侧向前上步，两腿成交叉状，随之前脚向前上步，成基本姿势（图十三-16、17、18）。


图十三-16


图十三-17

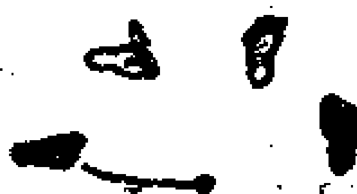

图十三-18

要点，盖步脚要贴近地面，不可上抬；落地后，前脚上步要快。

(五) 闪撤步

1. 右闪撤步：基本姿势左脚前，左臂前站立。以左脚掌为轴脚跟外展碾地旋转，右脚随之向左脚后撤步，上体右转成基本姿势（图十三-19、20）。


图十三-19


图十三-20

2. 左闪撤步：基本姿势（同上）站立。以右脚掌为轴，脚跟外展碾地旋转，左脚随之向右脚闪撤步，上体左转成右脚前，右臂前的基本姿势（图十三-21、22）。

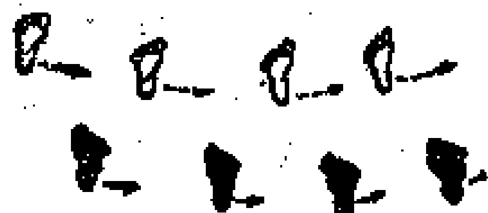

图十三-21


图十三-22

要点：前脚用力碾地，后脚撤步成弧形路线，撤步要快，



图十三-23



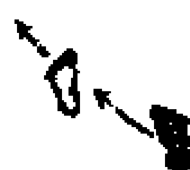
图十三-24

重心要平稳。前脚适当地跨步也可以，组跨落步与碾脚的衔接要连贯。

（六）环绕步

1．左环绕步：基本姿势（左脚、左臂在前）站立。右脚蹬地，左脚向左斜前方滑移，着地后右脚也向左斜前方滑移，如此连续滑移（图十三-23）。

2．右环绕步：基本姿势（同上）站立。左脚蹬地，右脚向右斜后方滑步，右脚着地后，左脚也向右斜后方滑移，如此连续滑移（图十三-24）。



图十三-25



图十三-26

要点：连续滑移的步子应成弧形连线，后脚步幅稍大于前脚，滑移时上体与上肢应保持基本姿势。

（七）斜进步

1．左斜进步：（左脚、左臂在前）站立，左脚向左前方滑进，右脚蹬地，左脚落步后，右脚随之滑进，身体重心先

落于左脚，再移至两脚间成基本姿势（图十三-25、26）。

2．右斜进步：基本姿势（同上）站立。右脚向右前方滑行，左脚蹬地，右脚落地后，左脚随之滑进，身体重心先落于右脚，右臂在前的基本姿势（图十三-27、28）。



图十三-27



图十三-28

要点：斜进要快，步子要大，后脚要用力迅蹬，并快跟紧上，动作完成后应置身体于对方的一侧。

三、基本拳法

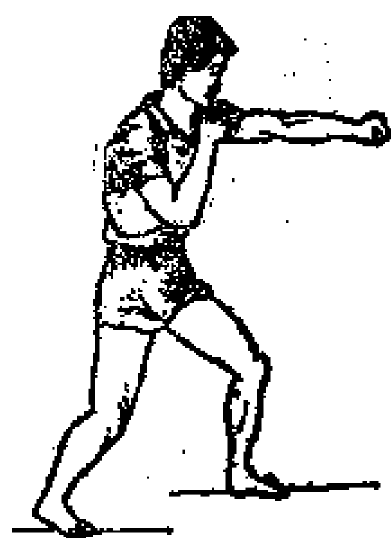
散手的拳法较多，常见的基本拳法有直拳、贯拳、抄拳、弹拳、鞭拳等。拳法由四指并拢卷握，拇指弯曲紧扣食指和中指第二指节的拳和臂的伸屈、抡摆等技术变化而成的。拳法和掌法有共性，可融会变通使用。手臂是人体最灵活的部位，它变化多，速度快，准确度高，控力性强。因此是主要的进攻和防守的手法。

（一）冲拳：向前方直接击打的拳称冲拳。分前手冲拳（左冲拳）和后手冲拳（右冲拳）两种。

1．左冲拳：击中对方的距离最近，时间最短，速度最快，最易主动进攻，也可佯攻用来创造其它进攻的机会，还可破坏对方的进攻与防守，运用率很高。可原地击打，也可配合步法击打。

动作过程：从基本姿势开始。右脚蹬地，左脚跟稍外转

重心移至左脚，上体略右转；同时，左臂顺肩伸肘，使拳面向前直线冲击，力达拳面，拳心朝下。右拳至下颌处，目视左拳（图十三-29、30）。然后，左拳直线回收成基本姿势。



图十三-29

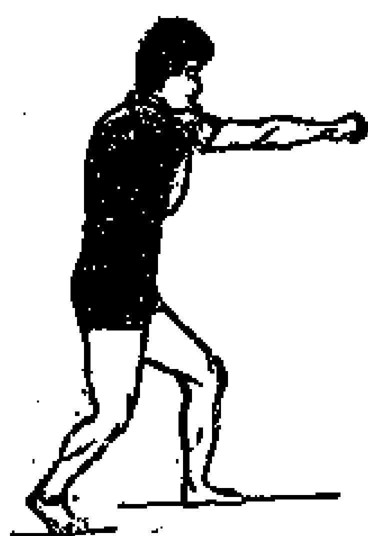


图十三-30

要点：要使蹬地、拧腰之力顺达拳面，整个动作要协调完整。重心不可过多前倾，击打部位的高低区别于左膝的屈膝度。击拳前不可出现先收拳再击的预兆，也不可在冲拳时将右臂后拉。结合步法的击法应做到拳到脚到。

2. 右冲拳：右冲拳是力量最大的拳法，如能准确击中对方，就有可能击倒对方或给对方较大的威胁。但右冲拳击打路线较长，不易击中对方，只有在其它攻击方法的掩护下和反击时运用起来较见效。一般不轻易击右冲拳，也不用于第一次击打。右冲拳可原地，也可与步法结合使用。

动作过程：从基本姿势开始。右脚用力蹬地，并外转脚跟，重心移向左脚，向左拧腰转体的同时顺肩直臂右冲拳，力达拳面，拳心朝下；左拳收至右肩前。目视右拳（图十三-31、32）。



图十三-31



图十三-32

要点：右冲拳要与右脚蹬地，拧腰转体的力完整一致，以获得最大的冲力；身体重心要在冲拳的同时前移，不可提前；左拳不要下垂或外张。

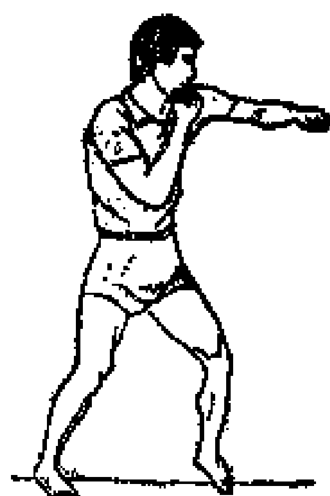
（二）贯拳：由外向内横向击打对方侧向的拳法称贯拳。贯拳便于借用身体的拧转力，因此力量较大，给对方所造成的威胁也大。贯拳有左贯拳，右贯拳。

1．左贯拳：击打动作较小，隐遮，近身易用。

动作过程：从基本姿势开始。右脚蹬地，身体重心移向左脚，左脚跟略离地外转，并辗转脚掌，上体右转。同时左臂内旋，抬肘与肩平，使拳由左向右横击，高于肩平，力达拳面，拳心朝下。右拳仍置于下颌前。目视左拳（图十三-33、34）。然后，恢复基本姿势。

要点：贯拳时身体不可向右倾斜，要边击拳边抬肘，击打后重心偏左脚，左脚的辗转力不可忽视。要含胸收腹，不可低头。

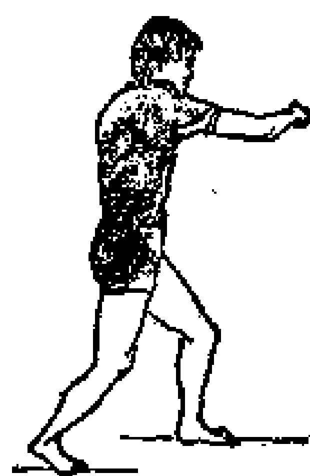
2．右贯拳：击打力量大，击中奏效，但击打距离较远，出拳击打易被对方发现，单击较少。也不用于第一次击打。



图十三-33



图十三-34



图十三-35

多在佯攻后或其它击法得手后使用。

动作过程：从基本姿势开始。右脚蹬地，脚跟略抬外转，前脚掌碾地，身体重心移向左脚，上体左转。同时右臂内旋，抬肘与肩平，使拳由右向左横击，高于肩平，力达拳面；拳心朝下。左拳仍置下颌前。目视右拳（图十三-35）。然后恢复基本姿势。

要点：击打前右臂不可后拉。重心落左脚，但上体不可过于前倾，边击拳边抬肘。

（三）抄拳：抄拳是屈肘由下向上击打的拳法。用于接近对手时近距离击打。多连拳进攻，攻击力较强。根据攻击的距离和部位而选择攻击角度，肘关节的屈度可大可小，攻击目标是对方的胸腹部和颌部，击中威力很大。分左抄拳，右抄拳。

1．左抄拳。动作过程：从基本姿势开始。右脚蹬地，重心移向左脚，左脚跟略抬，外转脚掌碾地，上体左转，略下沉后，左膝及上体瞬间挺伸，并向右转体。同时，左臂外旋由下向上击拳，拳面朝上，拳心朝右内，力达拳面。右拳仍

置下颌前。目视左拳（图十三-36、37）。然后再恢复基本姿势。



图十三-36



图十三-37



图十三-38

要点：左臂外旋与击打同时，不可外旋后再击打。上体不可过于前倾。屈臂的角度大小根据对方的远近距离及击打的部位而定。上体向左转下沉再使蹬地，挺伸与右转瞬间要协调，自然，不可断裂过程或过程太长。

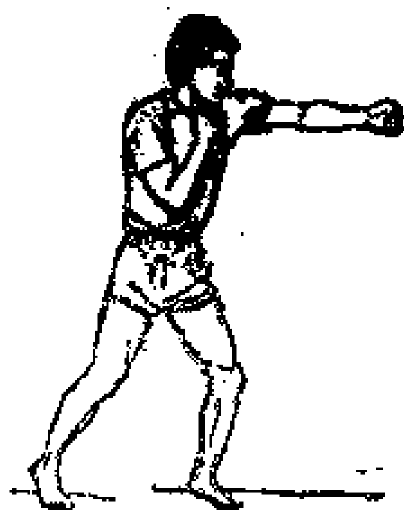
2．右抄拳。动作过程：从基本姿势开始。上体略右转，重心稍右下沉，右膝略屈后，随之向上挺伸，上体左转。同时，右臂外旋由下向上击拳，拳面朝上，拳心朝左内，力达拳面。左拳略收置下颌前，目视右拳（图十三-38）。然后再恢复基本姿势。

要点：同上。

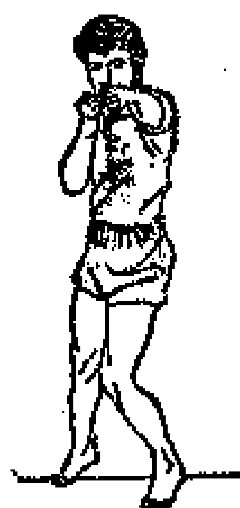
（四）弹拳：弹拳是用拳背击打对方的方法。用伸肘弹腕击打，动作幅度小，速度快，不易被对方发现，可扰乱对方的视线，为其它击法创造机会，但击力不大，威胁较小。

动作过程：基本姿势开始。右脚蹬地，重心移于左脚，上体略前倾，右臂肘伸直，使拳向左前方弹击，拳心向右，拳眼朝上。力达拳背。右拳置下颌前。目视左拳（图十三-

39、40)。然后恢复基本姿势。



图十三-39



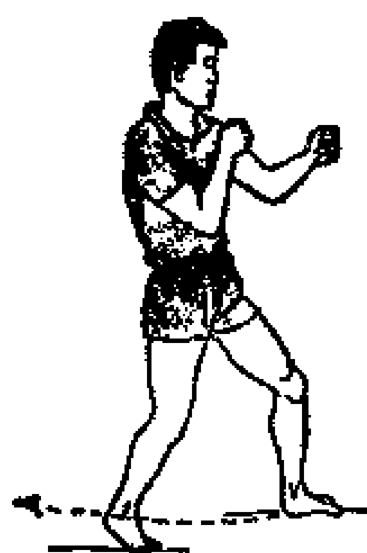
图十三-40

要点：左臂击前不可先向右摆。上体不可先前倾再击拳。臂部肌肉要放松，伸肘时腕部应略内扣再弹出，弹出后即回收。

(五) 鞭拳，鞭拳是用拳背部和前臂部外侧部击打对方的方法之一。在实战中多用"转身鞭拳"法。转身鞭拳可结合假动作主动进攻，也可在防守对方攻击中反击。由于借上体的快速旋转和超长工作距离其攻击力很大，若击中十分奏效。

动作过程：基本姿势站立（图十三-41)。左脚内扣，右脚经左脚后向前插步，随之上体右旋两臂屈肘收于胸前（图十三-42)。身体重心移至右脚，两脚膝略屈站立，上体继续右转。同时右臂由屈而伸，向右鞭击，拳眼朝上，拳背朝后，力达拳背或前臂外侧，高与肩平。目视右拳（图十三-43)。然后，左脚向右上步恢复基本姿势。

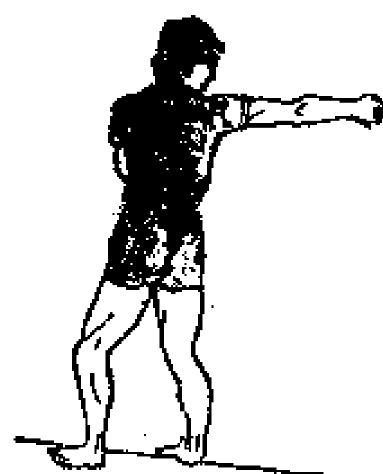
要点：转体过程要保持身体重心的平稳。转体、插步、鞭击要连贯，不可断裂。在转体中要善于用腰的拧转来带动



图十三-41



图十三-42



图十三-43

手臂的运行，以加大鞭击力。上体不可过于后仰。

四、基本腿法

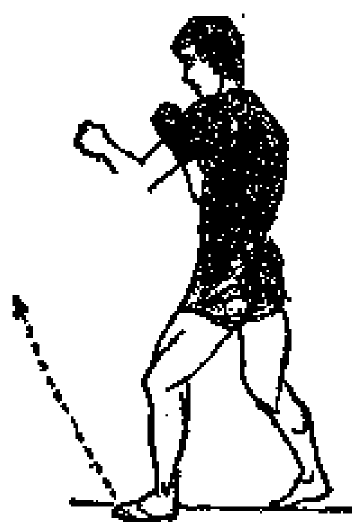
脚法是散打技术中最重要的技法之一，在比赛中使用率最高。腿较手长，可发挥"一寸长，一寸强"的作用。腿较粗壮有力，攻之威力大，防之有效。腿的攻击面大容易得手，腿攻击对方下盘比较隐蔽，因此拳家常说"人是两扇门，全凭脚打人"、"三分拳七分脚"等，可见腿在散手中的重要地位。腿法较多，主要有蹬腿、踹腿、弹腿、踩腿、摆腿等。

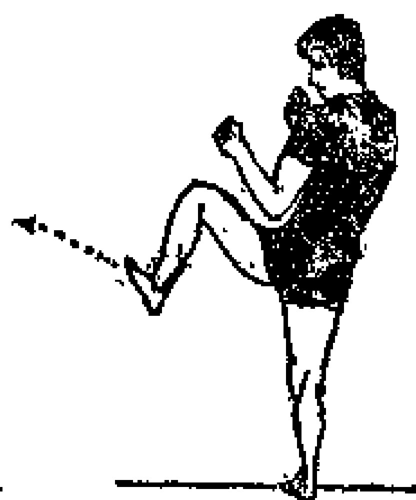
（一）蹬腿

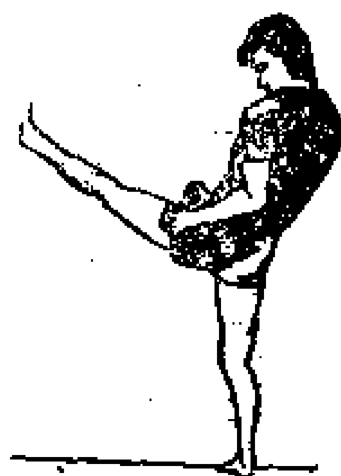
蹬腿是正面攻击的屈伸性腿法，力量较大。用于堵截对方的正面强攻及中远距离的正面攻击。攻击对方的胸、腹、髋部。可原地击出，也可结合步法进攻。分前腿正蹬和后腿正蹬。

1．前腿正蹬。动作过程：从基本姿势开始。身体重心移至后腿，后腿略屈。前腿屈膝上抬，含胸收腹，大腿贴近胸部，脚尖勾起，脚底朝前下。随即左腿由屈而伸向前上方

蹬出，力达脚跟，当脚触击目标刹时，伸髋并使脚尖猛向前下方压踩，使力达全脚掌。两拳自然下落置体前，目视前脚部（图十三-44、45、46）。蹬腿后，脚落下还原成基本姿势。


图十三-44


图十三-45


图十三-46

要点：支撑腿可微屈保持平衡，上体不可过分后仰，屈膝上抬与向前伸蹬要连贯。

2. 后腿正蹬。动作过程：从基本姿势开始。后腿蹬地使身体的重心移至略屈的前腿，并屈膝上抬，含胸收腹，大腿贴近胸部，脚尖勾起，脚底朝前下，随即左腿由屈而伸向前上方蹬出，力达脚跟，当脚触及目标刹时，伸髋并使脚尖猛向前下方压踩，使力达全脚掌。两拳自然地下落置体前。目视脚部（图十三-47、48、49）。蹬腿后，脚落下还原成基本姿势。

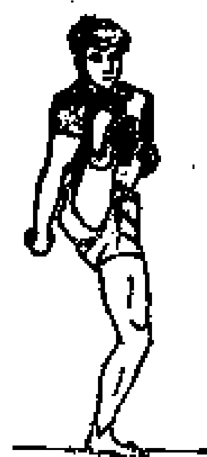
要点：同上。

（二）侧踹腿

侧踹腿是侧身攻击的屈伸性腿法。进攻距离长，攻击力强，攻击面大被广泛采用。可结合多种步法进行攻击、变化

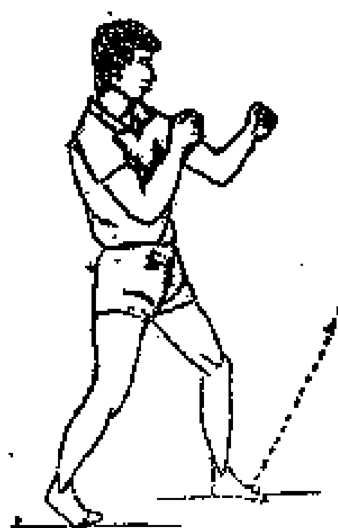

图十三-47


图十三-48

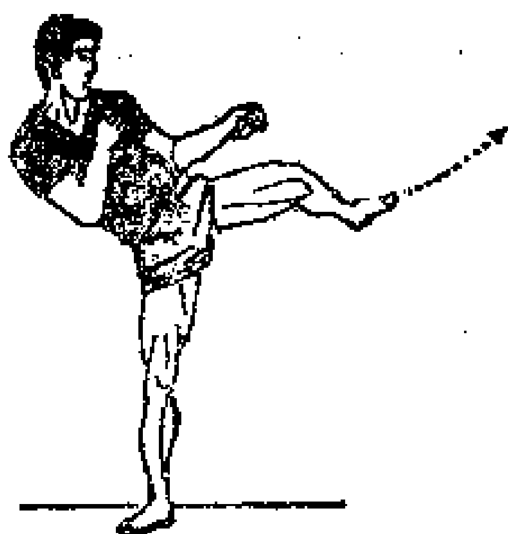

图十三-49

较多，进可踹，退亦可踹，转身亦可踹等。基本踹法是前腿侧踹和后腿侧踹。

1．前腿侧踹。动作过程：由基本姿势开始，重心移至后腿，膝略屈，脚尖外展。前腿屈膝上抬，膝高过腰，脚尖勾起，脚底朝外侧下。随即小腿外翻，脚底朝向攻击点，挺膝踹出，力达脚底。同时，后腿挺直，上体向后腿侧倾。目视脚面（图十三-50、51、52、53）。然后，踹出腿下落还原


图十三-50

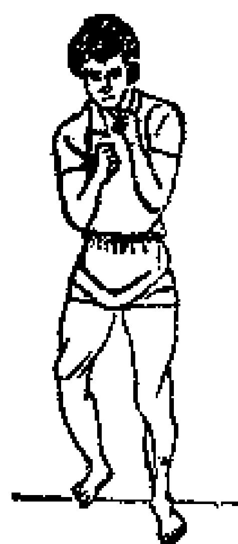

图十三-51


图十三-52

成基本姿势。



图十三-53



图十三-54

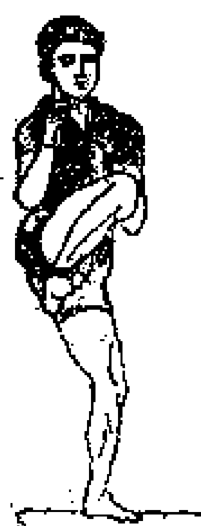
要点：提膝时上体略向支撑腿侧转。脚内侧与地面近于平行。踹出时身体向支撑腿侧倾的斜度随攻击点的高度变化，越高倾斜度越大。支撑腿应用脚前掌为轴碾地，使脚跟内收。

2．后侧踹腿。动作过程：从基本姿势开始。重心移至前腿，身体向前腿侧转，膝略屈，脚尖外展。后腿屈膝上抬，膝高过腰，脚尖勾起，脚底朝外侧下，随即小腿外翻，脚底朝向攻击点，挺膝踹出，力达脚底。同时，后腿挺直，上体向后腿侧倾。目视脚面（图十三-54、55、56、57）。然后踹击腿下落，还原成基本姿势。

要点：同上。后腿上抬与转体同时。

（三）侧弹腿

侧弹腿，有称为横击腿，边腿等，是侧向弧线攻击的屈伸性腿法。弹腿主要依靠伸膝之技术，灵活多变、攻击的部位较大，可上可下较为隐蔽。用腰胯拧转带动伸膝，腿速较快，使力具有抖弹劲，突发进击易奏效。侧弹腿分前腿侧弹和后腿侧弹。



图十三-55

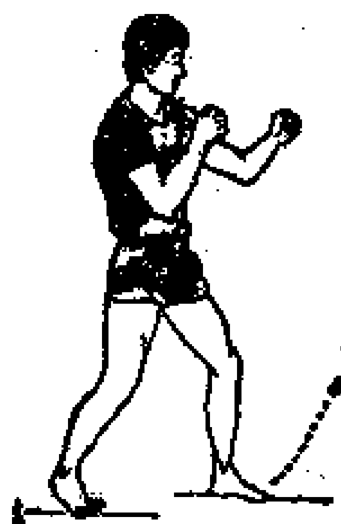


图十三-56



图十三-57

1．前腿侧弹。动作过程：从基本姿势开始。重心移至后腿，膝略屈。前腿屈膝上抬，高过腰。上体向后腿侧转，略倾，同时膝略内收，小腿略外翻，踝部放松，随即挺膝，使小腿从外向上，向前向内弧形弹击，并使脚面绷平，使力达脚面或胫骨处。目视脚部（图十三-58、59、60、61）。然后，侧弹腿下落，还原成基本姿势。



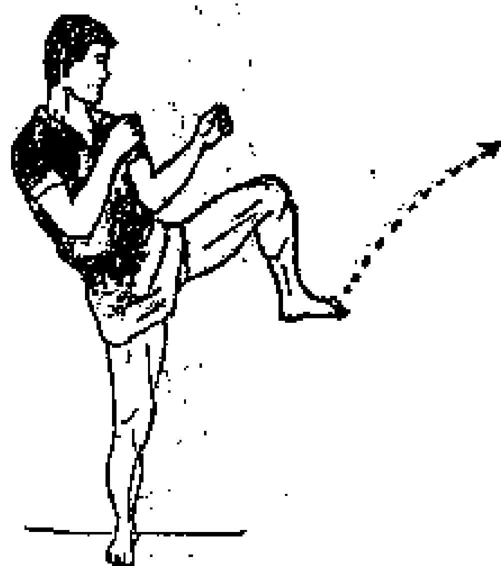
图十三-58

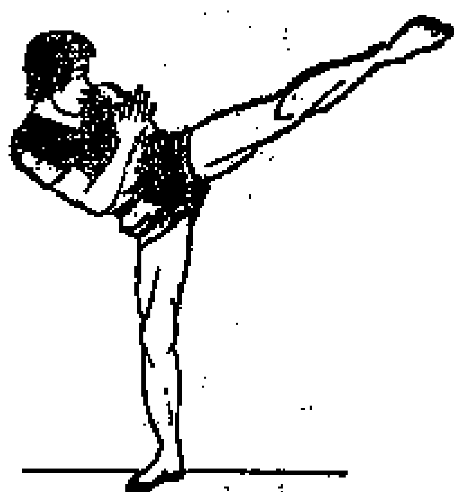


图十三-59

要点：弹腿的膝部猛挺发力，但要借助拧腰切胯之力加大力度。弹腿时支撑腿膝伸直并以脚掌为轴碾地，脚跟内收。

上体不可过于倾斜。


图十三-60


图十三-61

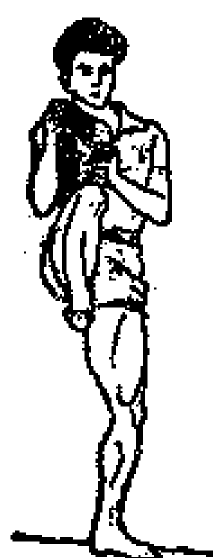
2．后腿侧弹。动作过程：从基本姿势开始。重心移至前腿，膝略屈。后腿屈膝上抬，高过腰。上体略向前腿侧转，略倾。同时，膝略内收，小腿略外翻，踝部放松。随即挺膝，使小腿从外向上、向前、向内弧形弹击，并使脚面绷平，使力达脚面或胫骨处。目视脚部（图十三-62、63、64、65）。然后，


图十三-62


图十三-63

侧弹腿下落，还原成基本姿势。

（四）踩腿



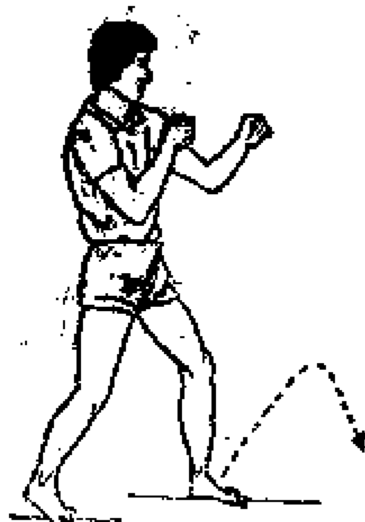
图十三-64



图十三-65

踩腿是正面攻击的屈伸性腿法。可通过攻击对方的前腿来堵截，破坏对方的进攻，也可主动攻击对方的膝部，小腿部，动作小，攻击部位低，较隐蔽。有前脚前踩和后脚前踩之分，后者多用。

1．前脚前踩。动作过程：由基本姿势开始，重心移至后腿，屈膝。上体略向前腿侧转。前腿屈膝上抬，并外旋，脚尖勾起，脚底朝前下。随即前腿由屈而伸向前下方踩击，力达脚底。目视脚部(图十三-66、67)。踩击脚落地后还原成



图十三-66

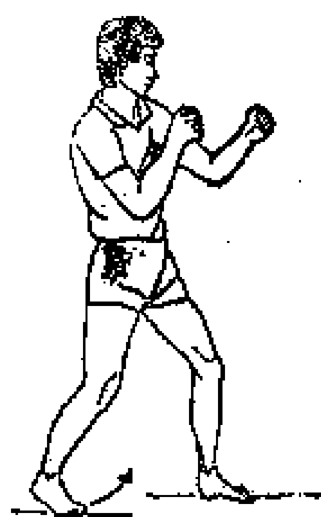


图十三-67

基本姿势。

要点：踩脚时，上体可略后倾。腿向外旋及下踩过程髋部、膝部、踝部均应外展。下踩时防止重心前移。

2．后脚前踩。动作过程：重心移至前腿，屈膝。后腿屈膝经前脚内侧向前上抬，并外旋，脚尖勾起，脚底朝前下，随即前腿由屈而伸向前下方踩击，力达脚底。目视脚部(图十三-68、69、70)。踩击脚落地后还原成基本姿势。



图十三-68



图十三-69



图十三-70

要点：同上。后脚前移应沿地而出，上抬不可太高。

（五）扫摆腿

转身扫摆腿属扫转性腿法。它充分利用身体的旋转带动腿的扫摆，力量性大，难防守，打击面也大，但难度较大。分前腿扫摆、转身后腿扫摆。

1．前腿扫摆。动作过程：从基本姿势开始。前腿蹬地，使重心移至后腿，后脚跟内转，屈膝。上体向后腿侧转，前腿收胯屈膝，向右腿侧上抬，膝高与腰平，踝关节放松，随即蹬后腿，上体向后脚侧倾，伸髋、挺膝，使小腿向前、向上、向后扫摆。脚面绷平，脚底朝后，使力达脚底或小腿背

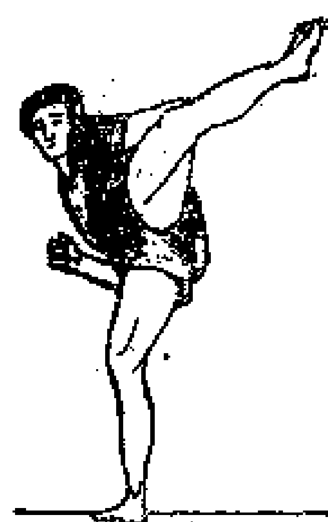
部。目视脚部(图十三-71、72、73)。



图十三-71



图十三-72



图十三-73

要点：后脚要控制好身体重心。蹬地、展髋、伸膝要协调一致。小腿击出后可弯屈。

2．转身后腿扫摆。动作过程：从基本姿势开始。后腿蹬地，重心移至前腿，屈膝，脚跟外转。上体向后转。后腿屈膝上抬再伸髋，伸膝向上，向后扫转。目视脚部(图十三-74、75、76)。



图十三-74



图十三-75



图十三-76

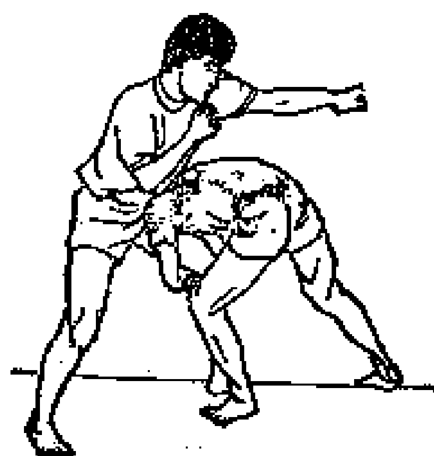
要点：同上。旋转力大，要控制好扫转腿的落点。上体

可侧倾，头应随体同旋。

五、基本摔法

摔法在近距离实战中应用很广，它不仅可以主动用摔法攻击对手，也可以在被动情况下用摔法败中取胜。摔法用的好，可给对手以心理上的压力，特别是在拳打、脚踢之中结合摔法构成了散打不同于其它搏击项目的独特性。散手的摔法有特定的规定不同于摔跤、柔道等项目。它有严格的时间(两秒)限制，要戴手套难以运用抓把的技术。施技的过程中应使对手倒地或先倒地，自己却应站立或后倒地。因此散手的摔技必须要发挥传统的快摔术，才能取得效果。摔技较多，常见的有抱别、切、抹、靠、勾等方法。

1．抱腿拖压：抱住对手的左腿后，用胸肩部下压左大腿部，同时向后拖带(图十三-77、78、79)。



图十三-77



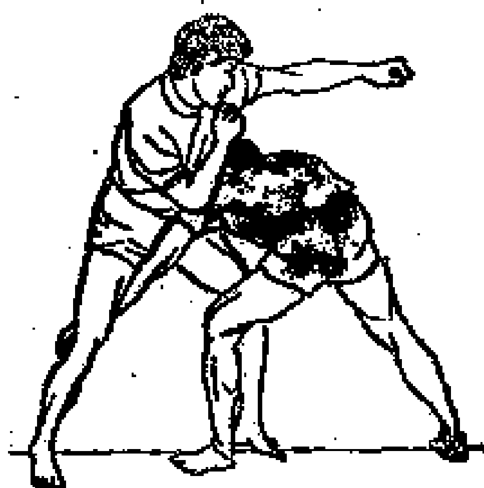
图十三-78

2．抱腿靠别：抱住对方左腿后，用左腿别住对方右腿膝窝，用胸肩贴住左腿向下，向后靠压(图十三-80、81、82)。

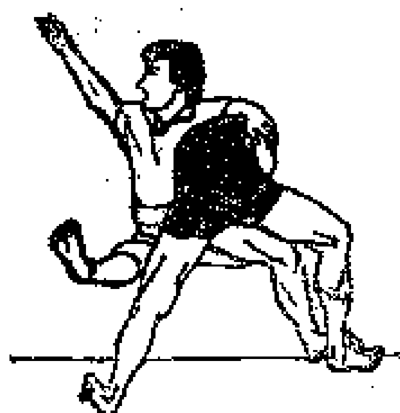
3．抱腿手别：右手搂抱对手左腿、肩贴靠对手腹部。同时左手插进对手裆部，用手别住对方右腿膝窝，随即上体向



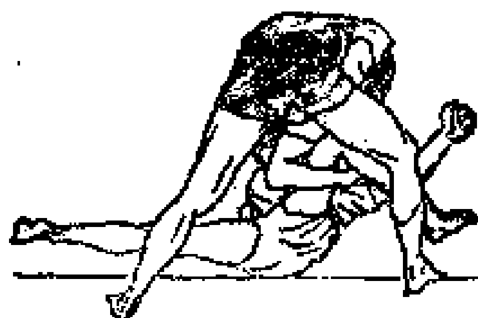
图十三-79



图十三-80



图十三-81



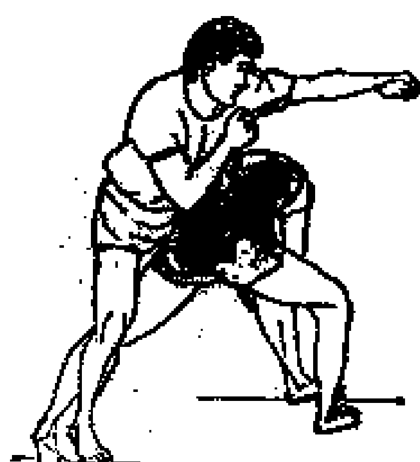
图十三-82

上挤，右手向后拉，左手向左前别拉(图十三-83、84、85)。

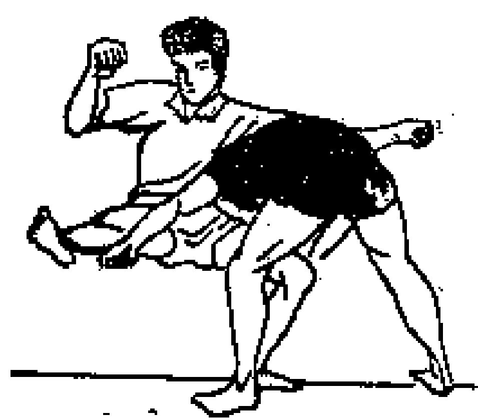
4．抱腿过胸：抱住对手的双腿，将对手抱离地面，随即蹬腿，抬头后仰，两手向上，向后将对手摔出(图十三-86、87、88)。

5．夹颈勾腿：左手抄抱对手右腿向上；右手夹住对手右颈部向右后下旋。同时右脚勾住对手左脚(图十三-89、90、91)。

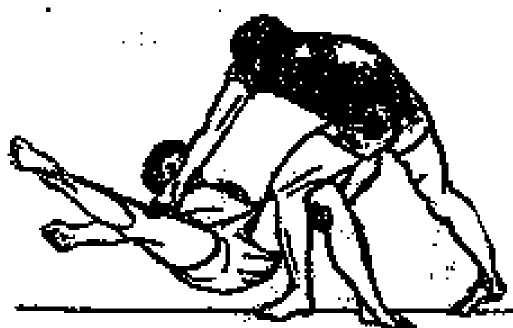
6．夹颈过背：右臂夹住对方颈部，右侧髋部紧贴对手前身，两腿屈膝。随即两腿蹬直，向下弓腰，低头，将对手背



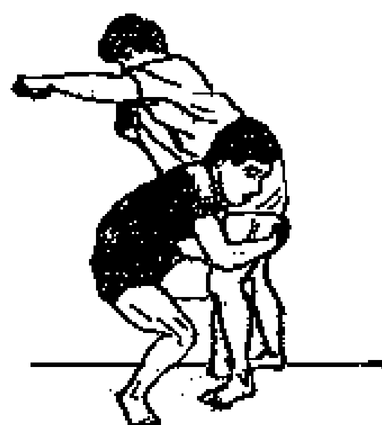
图十三-83



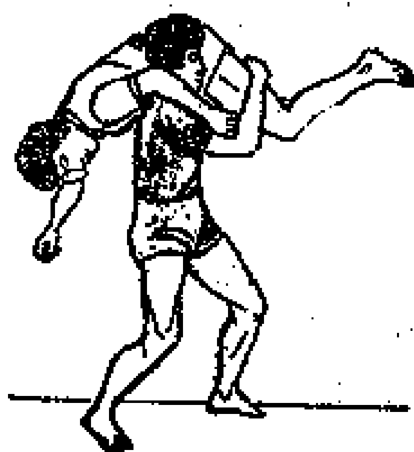
图十三-84



图十三-85



图十三-86



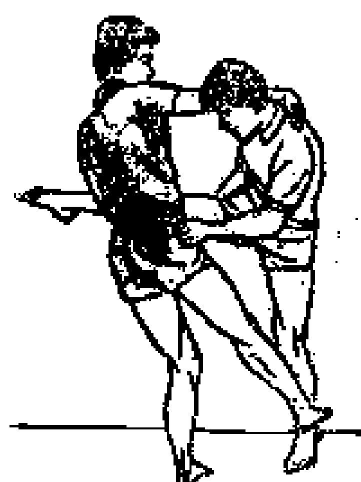
图十三-87



图十三-88

起，向前、向下摔(图十三-92、93、94)。

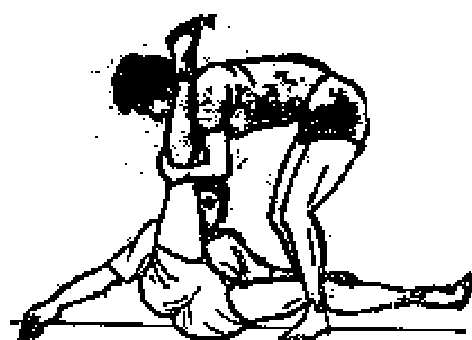
7．别腿前切：右臂穿过对手左肩，夹贴对方颈部；右腿别住对方右腿。同时上体前俯下压对方胸部，向左后下切(图



图十三-89



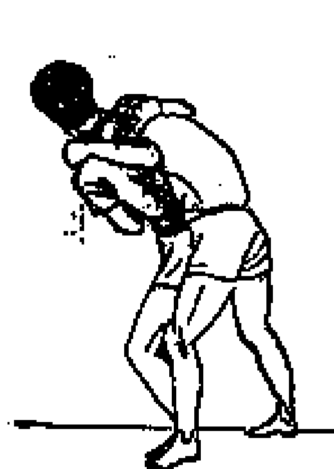
图十三-90



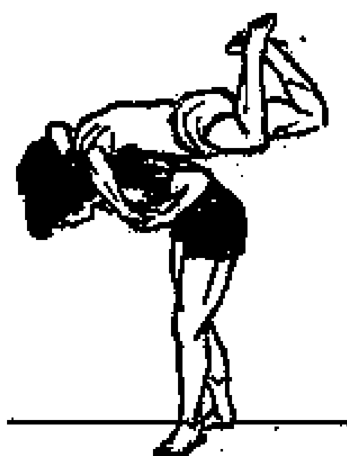
图十三-91

十三-95、96、97)。

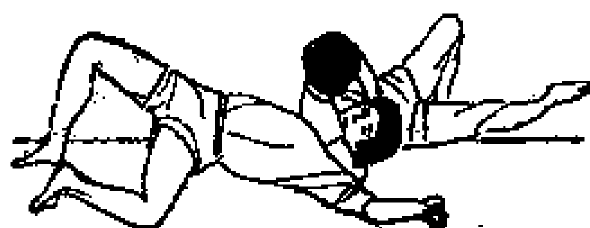
8．抱双腿摔：抱住对手的双腿，肩贴对手腹部，向前、



图十三-92



图十三-93

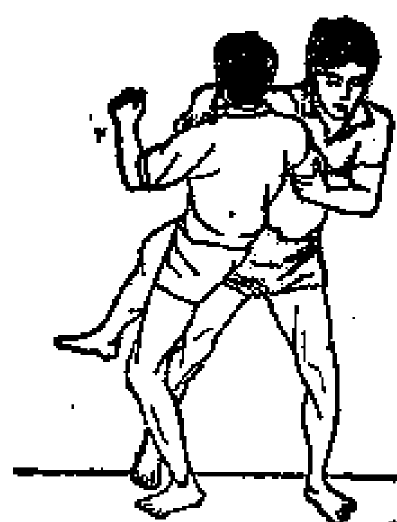


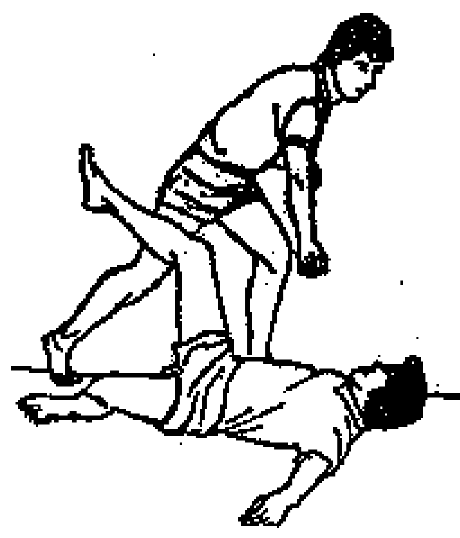
图十三-94

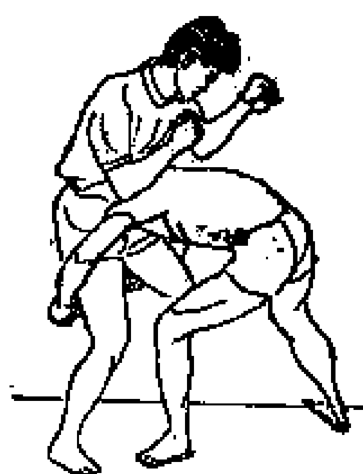
向上推(图98、99、100)。

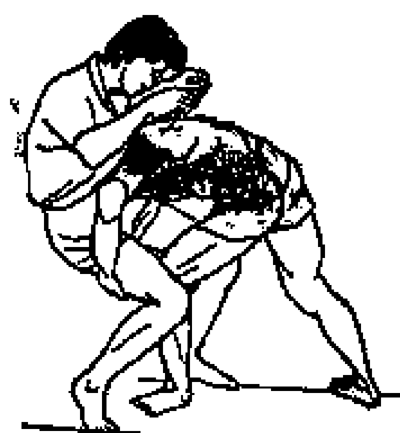
9．抄腿抹脖：对手抱我左腿，我左手压其颈后，向左下抹。同时左手抄抱对手左腿向左上抄(图十三-101、102、103)。

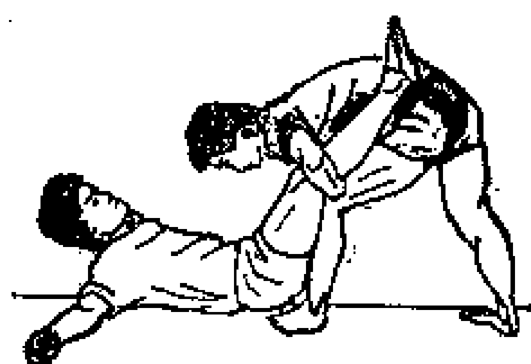

图十三-95

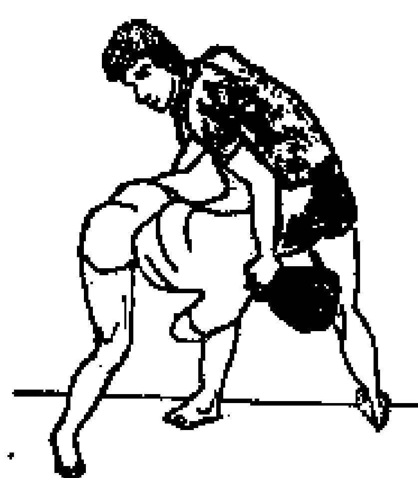

图十三-96


图十三-97

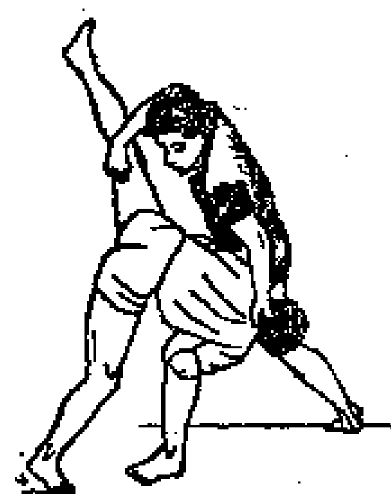

图十三-98


图十三-99

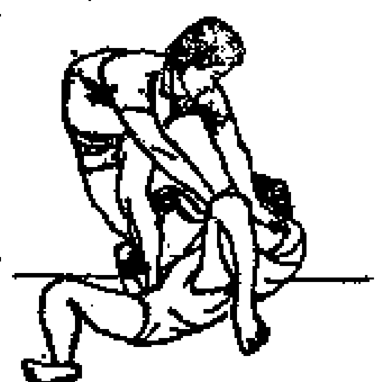

图十三-100



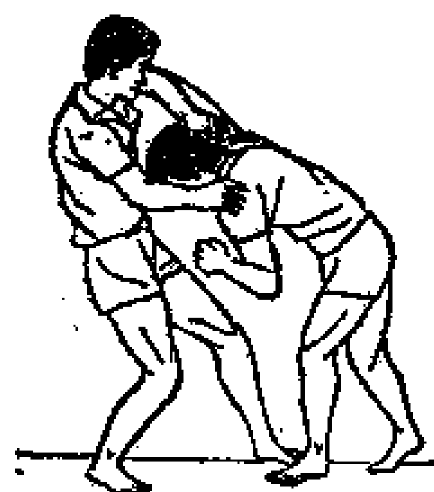
图十三-101



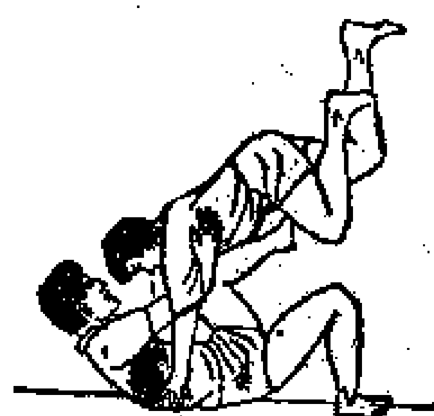
图十三-102



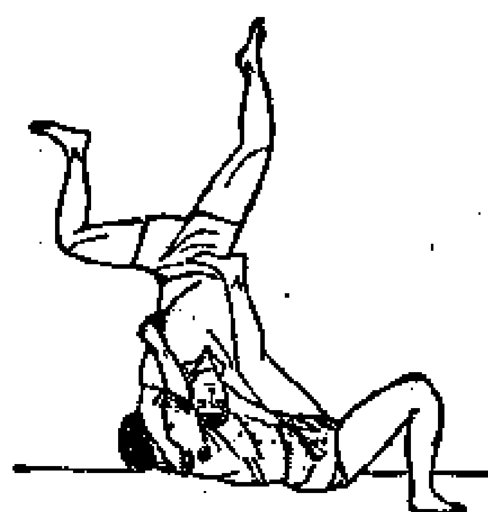
图十三-103



图十三-104



图十三-105



图十三-106

10．后倒蹬腹：拉对手肩，随即屈膝，身体后仰，对手重心前移后，我即后倒着地。同时屈膝抬左腿，用脚掌向上、向后蹬对手腹部（图十三-104、105、106）。

六、防法技术

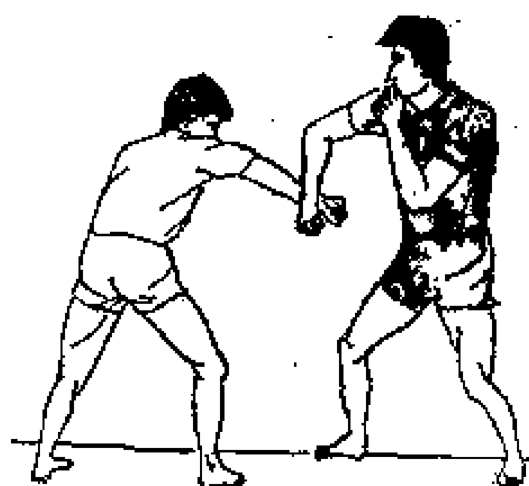
散打技术由进攻和防守两个部分组成。比赛中运动员既要充分的发挥进攻的技术，更应善于应用防守的技术，保护自身才能更好地进攻。防守不是被动的，要在防中寓攻，因此，能攻善防者能化解对方的攻击力，要选用有利于防守反击的技术，要有防中有攻的战术意识。防守技术较多，常见的有格挡，堵截、闪潜，抄抱等。

（一）格挡

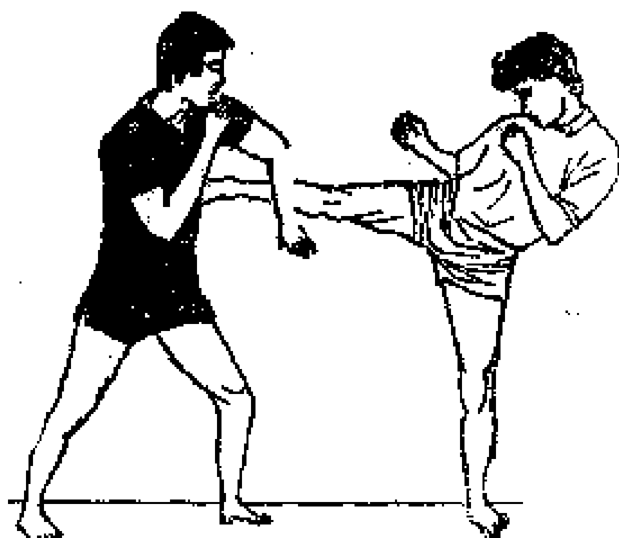
用格挡的技术改变对方攻击动作用力的方向，达到防守目的。

1．前臂内旋格开对手冲拳，击腹的前臂（图十三-107）。

2．前臂内旋格开对手侧弹腿的小腿部（图十三-108）。



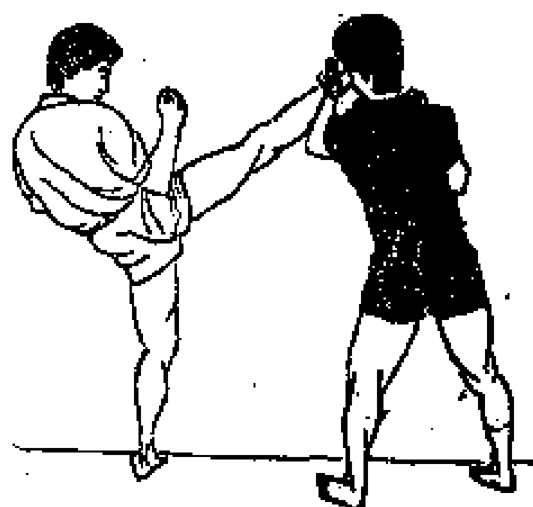
图十三-107



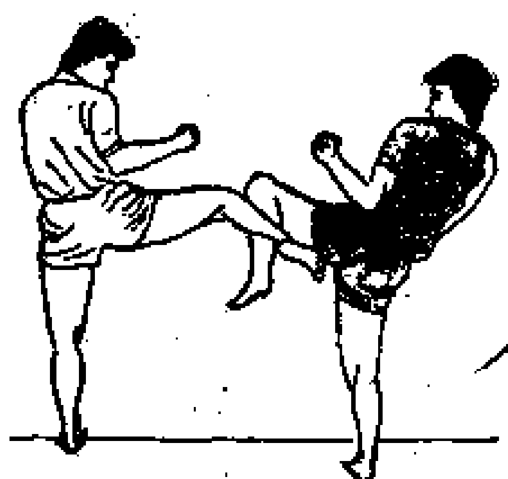
图十三-108

3。前臂内旋格开对手蹬击腿的小腿部（图十三-109）。

4、屈膝上抬格开对手侧弹腿的小腿部（图十三-110）。



图十三-109



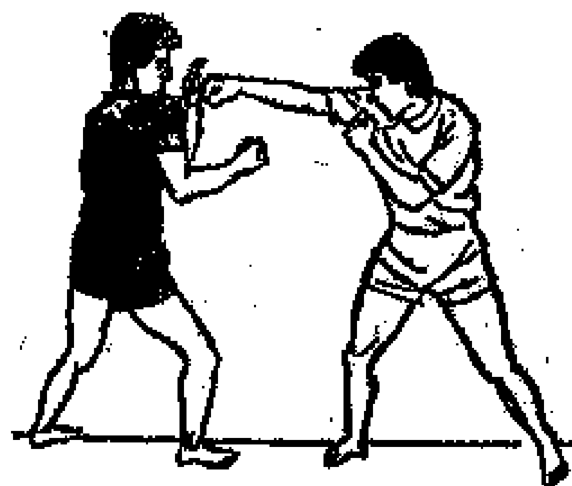
图十三-110

（二）堵截

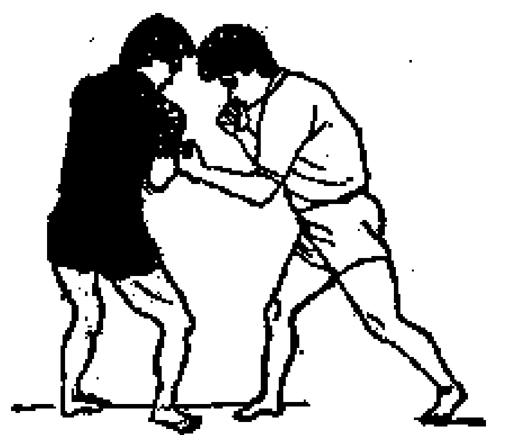
用堵截技术阻止、抵消对手的进攻力量，达到防守的目的。

1．用掌心堵截对手冲拳击头的拳面（图十三-111）。

2．屈肘堵截抄拳击腹的拳面（图十三-112）。



图十三-111



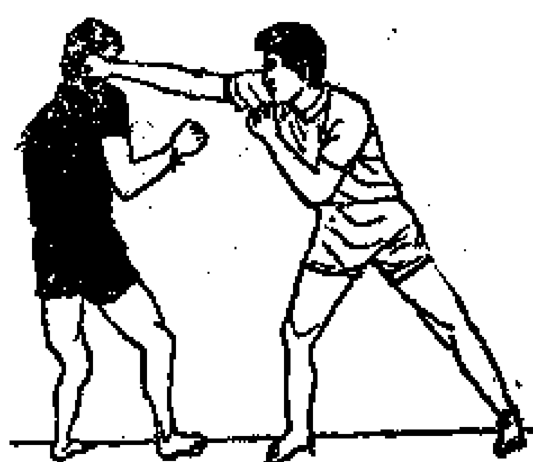
图十三-112

3．屈肘堵截对手贯拳击耳的拳面（图十三-113）。

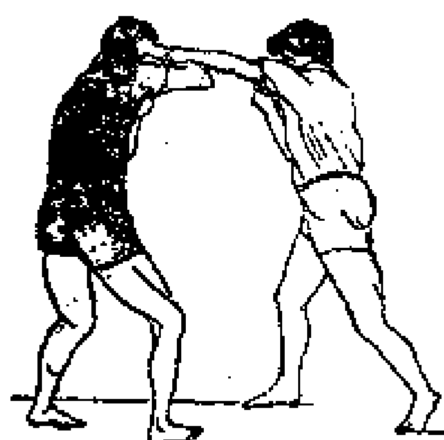
4．屈肘架住对手盖拳击头的前臂（图十三-114）。

（三）闪避

用闪避的技术使对方进攻的目标落空，达到防守的目



图十三-113



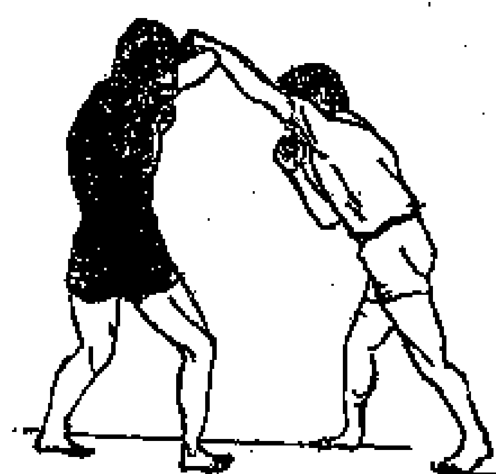
图十三-114

的。

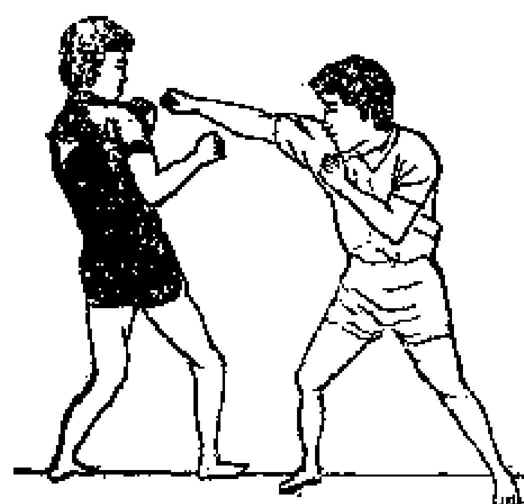
1．身体向左（或右）倾斜闪避对手冲拳击头（图十三-115）。

2．身体后仰闪避对手的冲拳击头（图十三-116）。

3．身体下潜闪避对手的冲拳击头（图十三-117）。



图十三-115



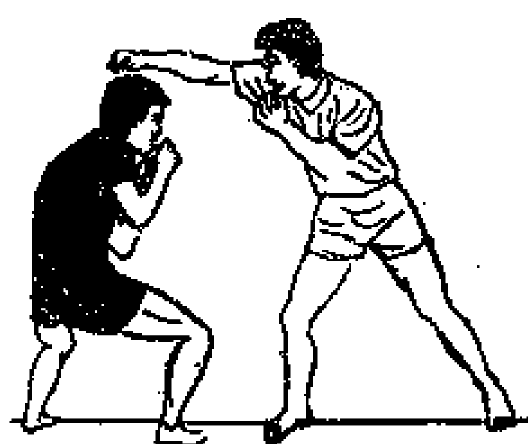
图十三-116

4．身体下潜闪避对手的横扫腿击头（图十三-118）。

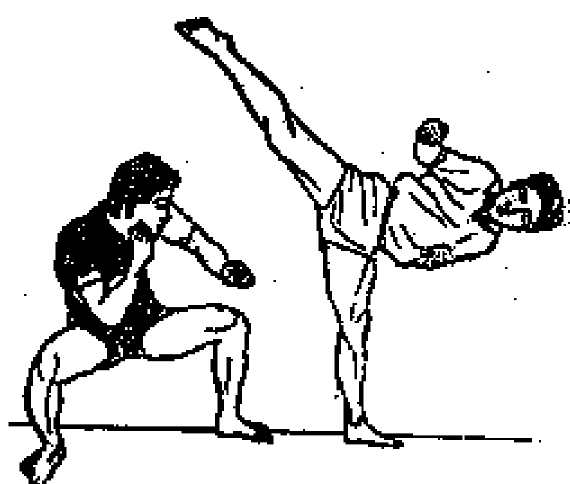
5．身体侧转闪避对手的侧踹腿击胸（图十三-119）。

6．屈膝提腿避让对手的踩腿（图十三-120）。

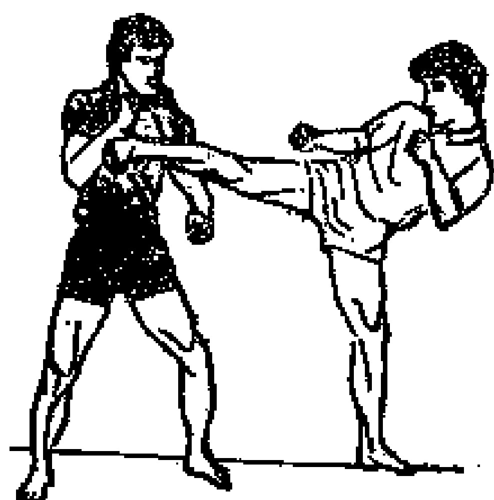
（四）抄抱



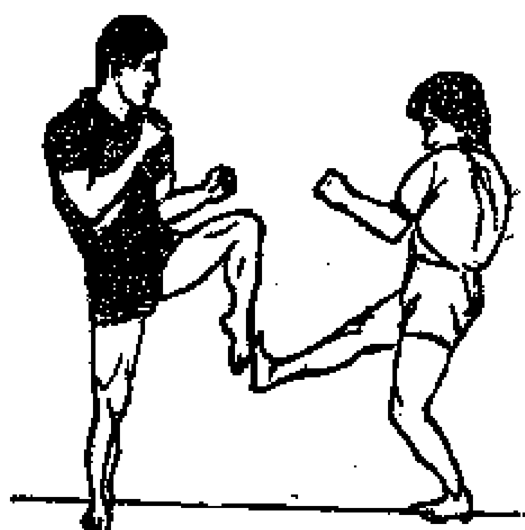
图十三-117



图十三-118



图十三-119



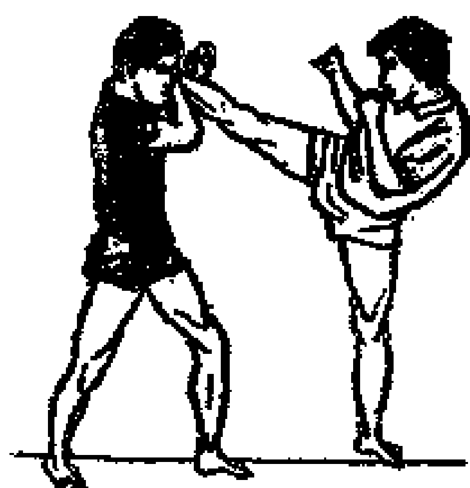
图十三-120

用抄抱技术使对方的进攻技术被限制，达到防守的目的，并获得反击对方的有利时机。

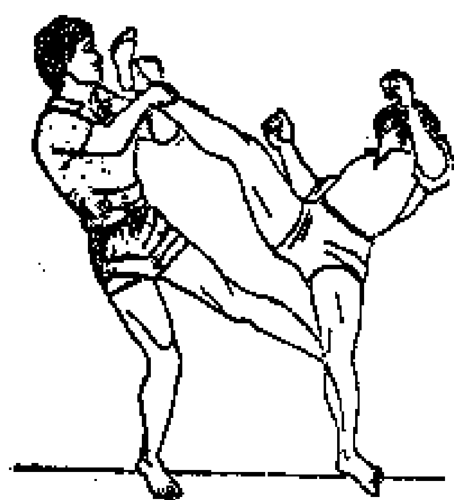
1. 用右手堵截对方侧弹腿击头，同时左手抄住对方小腿，并与右手合抱对方小腿，限制对方的侧弹腿技术，随即左腿击对手支撑腿反攻（图十三-121、122）。

2. 侧身闪避对方侧踹腿，同时，左手抄住，右手按住对方小腿，限制对方侧踹腿的技术，随即左腿踢击(图十三-123、124)。

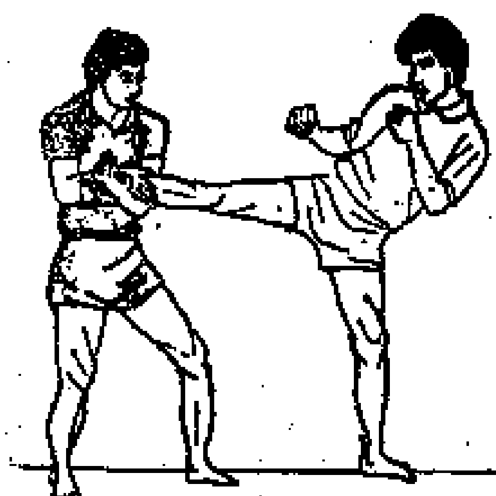
3. 后缩身闪避对方蹬腿，同时，两手抄抱对方的脚踝



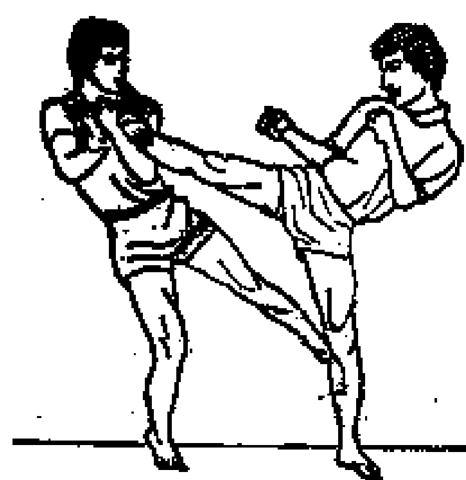
图十三-121



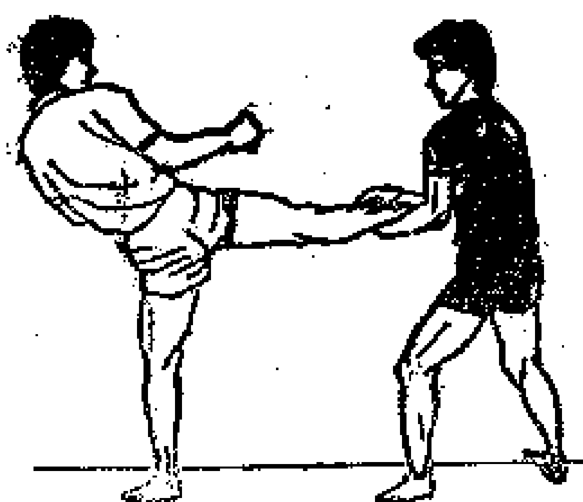
图十三-122



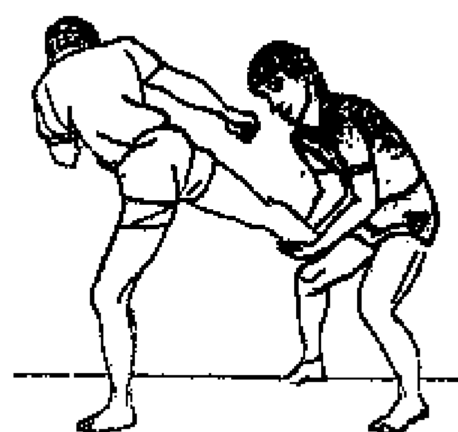
图十三-123



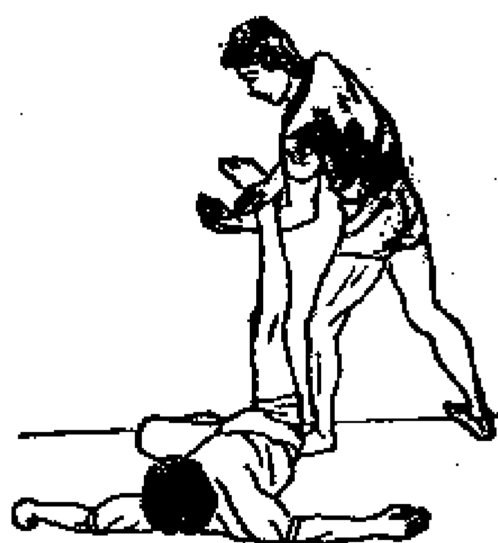
图十三-124



图十三-125



图十三-126



图十三-127

部，限制了对方蹬腿的技术，随之用涮腿动作反攻(图十三-125、126、127)。

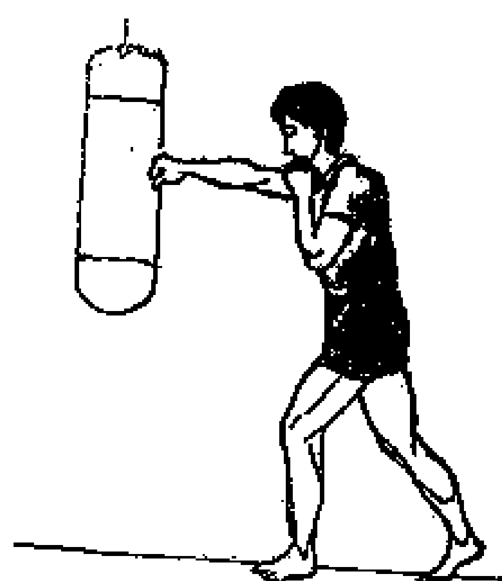
七、散手辅助练习

散手运动是对抗性运动，运动员要有效地威胁对手必须提高打击力。只掌握正确的拳法、腿法、摔法等进攻与防守的方法是不够的。重要的是使攻击的速度、力量达到最大。利用辅助练习等手段可在正确运用技术时有效地发挥人体最大的能力，并较快地提高攻击的速度与力量。常用的辅助练习是击打沙包、手靶、脚靶等。击打沙包或手靶要注意方法。一般在打沙包前应将自身的打击部位加以保护，如戴打沙包的手套，缠腕带、护脚背等以防受伤，要结合正确的技术与实战练习，不要死练，要选择重量，松软适度的沙包等，以免过重影响打击速度，过软达不到提高力量的目的。

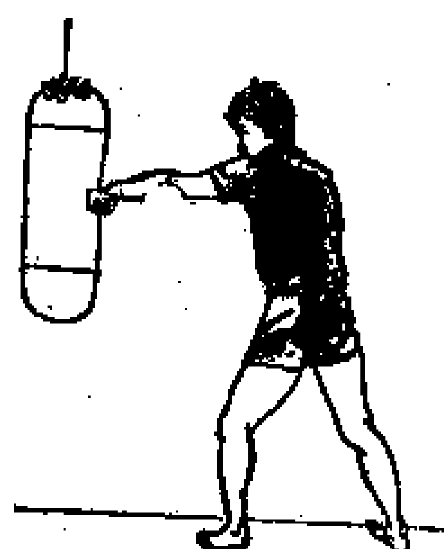
（一）击打沙包

1．冲拳击打沙包（图十三-128）。

2．贯拳击打沙包（图十三-129）。



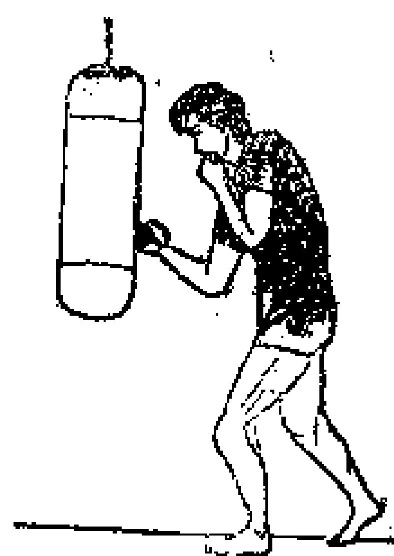
图十三-128



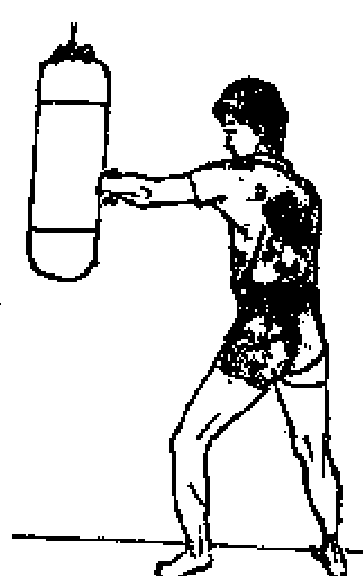
图十三-129

3. 抄拳击打沙包（图十三-130）。

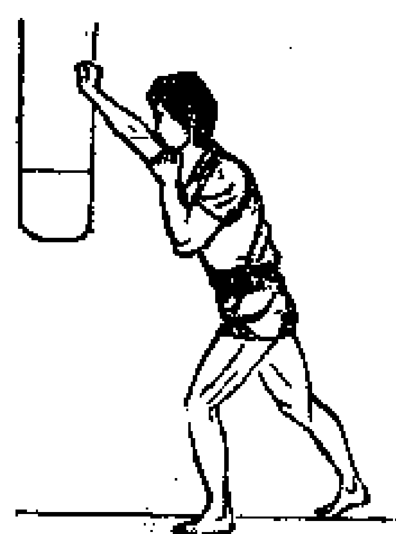
4. 弹拳击打沙包（图十三-131）。



图十三-130



图十三-131



图十三-132

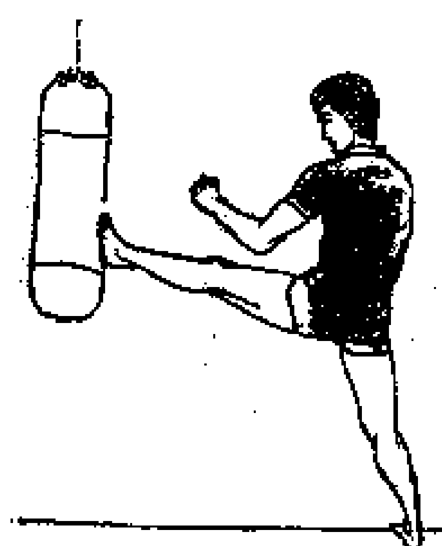
5. 盖拳击打沙包（图十三-132）。

6. 蹬腿击打沙包（图十三-133）。

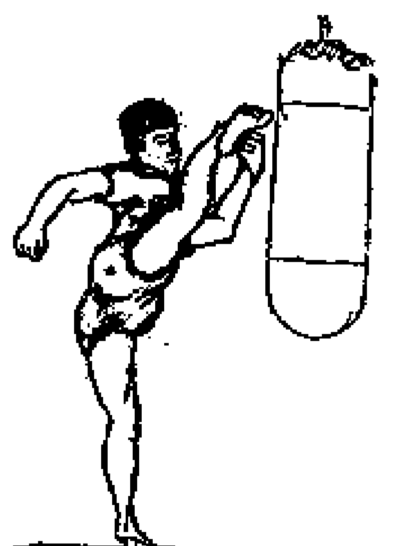
7. 侧弹腿击打沙包（图十三-134）。

8. 侧踹腿击打沙包（图十三-135）。

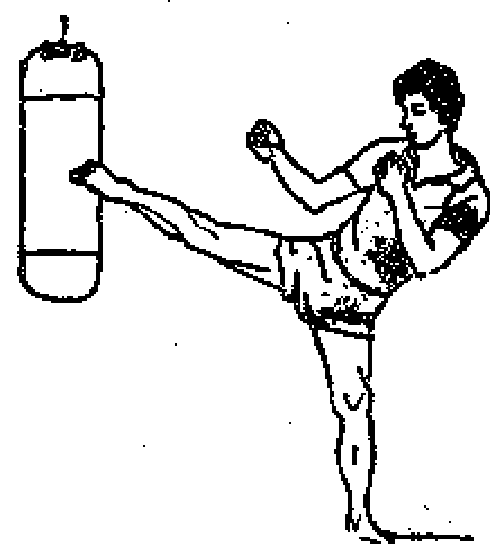
9. 后扫摆击打沙包（图十三-136）。



图十三-133



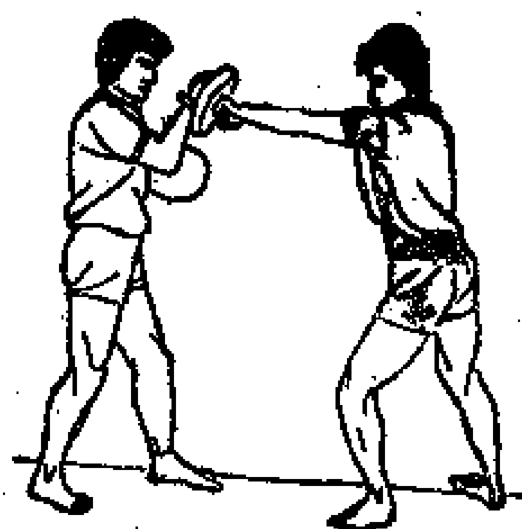
图十三-134



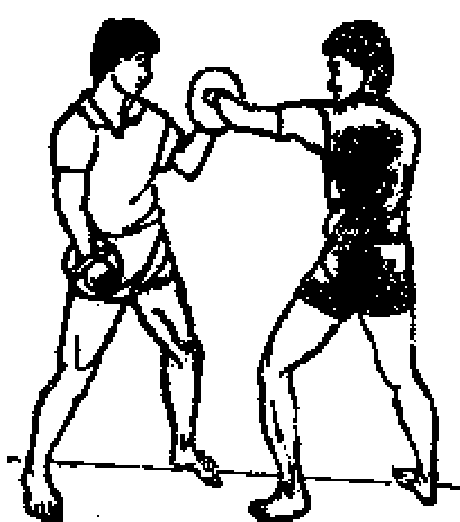
图十三-135



图十三-136



图十三-137



图十三-138

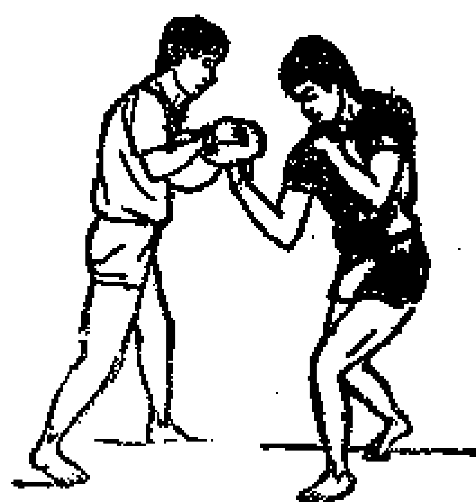
（二）击打手靶

1．冲拳击打手靶（图十三-137）。

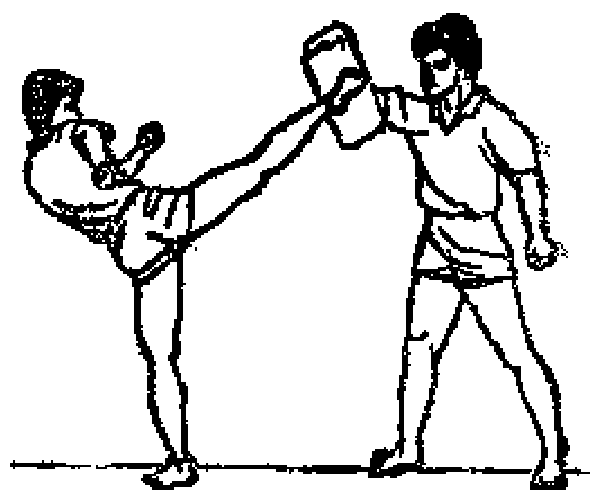
2．贯拳击打手靶（图十三-138）。

3．抄拳击打手靶（图十三-139）。

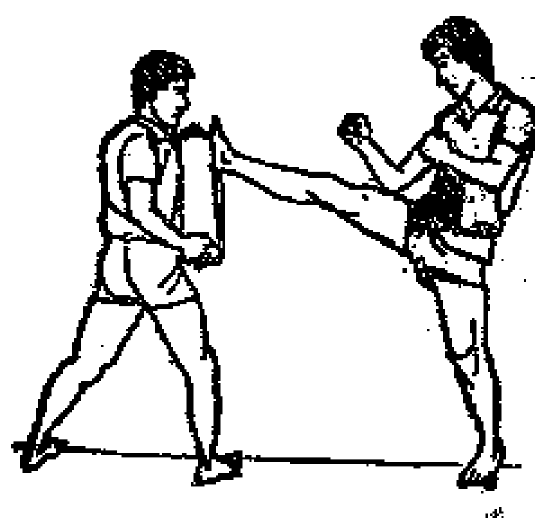
4．侧弹腿击打手靶（图十三-140）。



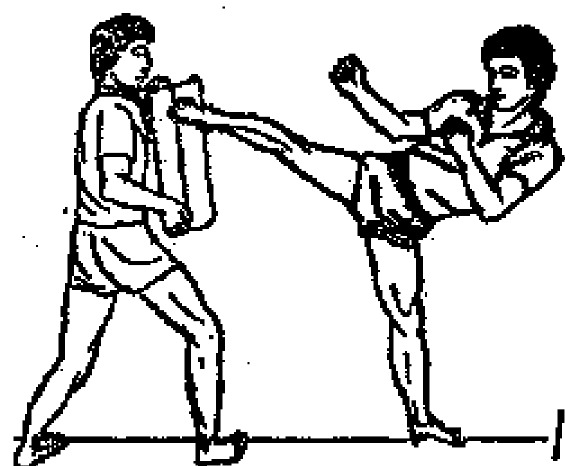
图十三-139



图十三-140



图十三-141



图十三-142

（三）击打脚靶

1．蹬腿击打脚靶（图十三-141）。

2．侧踹腿击打脚靶（图十三-142）。

ISBN 7-5009-0644-7/G·614(课)

定 价：3.90 元